



おうちで
ヘルシークッキング③⑩

たんぱく質 16.7 g



からだを作る
鶏肉

1人分は



エネルギー：305kcal



食塩相当量：1.8 g

フライパンで
スピード煮込み料理♪

鶏肉と野菜の デミソース煮込み

鶏肉と野菜のデミソース煮込み

【材料（2人分）】

鶏もも肉	½枚(約140 g)	サラダ油	大さじ1/4
A [塩 こしょう]	少々	水	½カップ
	少々	ハヤシルウ	30 g
小麦粉	小さじ1/2	こしょう	少々
玉ねぎ	½個	B [スキムミルク 水]	12.5 g
セロリ	¼本		大さじ1
人参	¼本	さやいんげん	2本
じゃが芋	½個		

【作り方】

1. 鶏肉は4等分してAで下味をつけ、身側に小麦粉をふる。
2. 玉ねぎはくし型、セロリは斜め薄切り、人参とじゃが芋は7mm厚さのいちょう切りにする。
3. フライパンに油を温め、鶏肉を皮目から焼く。キツネ色になったら返し、さっと色が変わったら取り出す。
4. 3に野菜を加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら鶏肉を戻す。
5. 分量の水を加えて蓋をし、弱め目の中火で5分加熱、ハヤシルウを加えてさらに5～10分加熱し、こしょうをふる。
6. 器に盛り、仕上げにBの水溶きスキムミルクをかけて、ゆでたさやいんげんを添える。

