

鶏ときのこのフリカッセ

材料(4人分)	
鶏もも肉……………大1枚(320g)	にんにく……………1かけ
薄力粉……………大さじ1	A [水……………1/2カップ 塩……………小さじ1/2 ローリエ……………1枚
玉ねぎ……………1個	
しめじ……………100g	
しいたけ……………4枚	牛乳……………200ml
パプリカ(赤)……………1/2個	塩・こしょう……………各適量
ブロッコリー……………80g	バター……………大さじ2

作り方

1. 玉ねぎ, しいたけは薄切り, しめじは石づきを除き小房に分ける。パプリカはヘタと種を除き細切りにする。にんにくはみじん切り, ブロッコリーは小房に分ける。
2. 鶏肉は食べやすい大きさに切る。塩・こしょうをふり, 薄力粉を薄くまぶす。
3. フライパンにバター大さじ1を温め, 2を両面色よく焼き, 一度取り出す。
4. 3のフライパンにバター大さじ1を足し, にんにく, 玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたらパプリカ, しめじ, しいたけ, ブロッコリーを加え平らにならし, 焼いた鶏肉を上のにせる。
5. 4にAを加えふたをし中火で6~7分程加熱する。
6. 5に牛乳を加え強火にし軽く煮詰める。こしょうで味をととのえ器に盛る。

1人分栄養価

熱量 291kcal
たんぱく質 17.9g
食塩相当量 1.2g