

クリーミー & さっぱり

鶏肉のヨーグルト煮～マスタード風味～



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 254kcal たんぱく質 18.3g
食塩相当量 1.7g

～たんぱく質たっぷりシリーズ～

【材料(2人分)】

* 鶏もも肉	160g
* 塩	小さじ1/5
* コショウ	少々
* 小麦粉	適量
* 玉ねぎ	1/2個
* しめじ	1/2株
* まいたけ	1/2パック
* サラダ油	小さじ1
A { * 牛乳	50mL
* 水	100mL
* コンソメ顆粒	小さじ1/2
* 砂糖	小さじ1
B { * プレーンヨーグルト	1/2カップ
* 粒入りマスタード	大さじ1/2
* しょうゆ	小さじ1
* ゆでたブロッコリー	50g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウを振って小麦粉を軽くまぶします。
- ② 玉ねぎはうす切りにします。しめじとまいたけは石づきを落とし、ほぐしておきます。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を入れ中火で両面に焼き色がつくまで焼きます。
- ④ 玉ねぎを加えて一緒に炒め、しんなりしたらしめじ、まいたけを入れて軽く炒めます。
- ⑤ Aを入れて沸騰したら弱火にし、ふたをして5分ほど煮ます。
- ⑥ Bを加えて温め、お皿に盛り付けてゆでたブロッコリーを添えます。



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！

(株)P&S クックパッド



鶏肉や乳製品はたんぱく質を豊富に含むので、スポーツをする方や、年齢による筋肉の減少が心配…という方におすすめです。

ヨーグルトと粒マスタードの酸味がきいて、さっぱりとおいしくいただけます。

栄養士
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士