

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。今回は寒い時期におすすめの煮込み料理です。



香味野菜のセロリやこしょうを効かせることで薄味でもおいしく食べられるような一品となっています。

鶏肉と野菜のデミソース煮込み

栄養成分(1人分)

エネルギー	食塩相当量
246kcal	1.7g

《材料》1人分

鶏もも肉	50g
小麦粉	2g (小さじ1/2)
玉ねぎ	30g
セロリ	15g
にんじん	30g
じゃがいも	40g
油	4g (小さじ1)
水	100cc (1/2カップ)
ハヤシルー	13g
こしょう	少々
さやいんげん	3g
A [塩	少々 (0.2g)
こしょう	少々

《作り方》

- ①鶏肉は2~3等分してAで下味をつけ、小麦粉をふる。
- ②玉ねぎは薄切り、セロリは斜め薄切り、にんじんとじゃがいもはいちょう切りにする。
- ③フライパンで油を温め、鶏肉を皮目から焼く。きつね色になったら返し、色が変わったら取り出す。
- ④③のフライパンで②を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら鶏肉を戻す。
- ⑤水を加えて蓋をし、弱めの中火で5分加熱する。ハヤシルーを加えてさらに5~10分程度加熱し、こしょうをふる。
- ⑥さやいんげんをさっと茹でて半分に切る。
- ⑦⑤を器に盛り、さやいんげんを添える。