

# かんたん！減塩レシピ

## 鶏肉ときのこのソテー



### 【材料（4人分）】

鶏もも肉（唐揚げ用）	300g		水	80ml
塩・こしょう	少々	A	生姜汁	大さじ1
小麦粉	大さじ1		しょうゆ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1		バター	15g
にんにく（薄切り）	1かけ		（付け合わせ）	
白ワイン	40ml		いんげん	10本
玉ねぎ（すりおろす）	1個(200g)		トマト	1/2個
しめじ・エリンギ（千切り）	各1パック			

### 【作り方】

1. 鶏もも肉は、塩・こしょうをして小麦粉を薄くまぶす。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒め、香りが出たら鶏もも肉を加える。両面を焼き、白ワインを入れて香りをつけ、蓋をして蒸してから取り出す。
3. 2のフライパンに玉ねぎを加えて炒め、しめじ、エリンギを入れ、水を注いで、煮詰める。Aを加えて仕上げる。
4. 2を器に盛り、3のソースをかけ、付け合わせの茹でたいんげんとくし形に切ったトマトを添える。

1人分の栄養価 エネルギー222kcal たんぱく質18.4g 塩分1.1g

白石市保健福祉部健康推進課