



## レシピ名：鶏肉とカラフル野菜の蒸し煮

(平成 28 年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品)

★このレシピは、たんぱく質、食物繊維、鉄、ビタミン D、ビタミン E、ビタミン B2、ビタミン C がしっかりとれます！

♥ 野菜は、鶏肉を焼いたフライパンで炒め、蒸し煮にするので、お肉の旨味を含んでとってもジューシーに仕上がります。彩のよい見た目で食欲も UP👍

### 材料 (1 人分)

鶏もも肉…65g

食塩…0.5g

小麦粉…2g

オリーブ油…小さじ 1 と 1/2

にんにく…2g

赤唐辛子…0.5g

玉ねぎ…30g

赤・黄パプリカ…各 10g

食塩…0.5g

セロリ…10g

黒こしょう…少々

舞茸…20g

ブロッコリー…15g

カリフラワー…15g

食塩…0.1g

白ワイン・水…30cc



### 【作り方】

- ①鶏もも肉に塩、小麦粉を薄くまぶし、オリーブオイルを敷いたフライパンで弱火で鶏もも肉を皮面から焼き、焦げ目をつける。身側も弱火でこんがりキツネ色に焼く。
- ② 鶏肉を取り出し、フライパンにみじん切りのにんにく、赤唐辛子を入れて香りを出し、玉ねぎ、赤・黄パプリカ、セロリ、舞茸をしんなりするまで炒める。ブロッコリー、カリフラワーは塩ゆでし、色味を出す。
- ③ 野菜がしんなりしたら、鶏肉を戻し、白ワインを入れアルコールを飛ばした後、水を入れ、蓋をして弱火で約 7 分前後蒸し煮する。
- ④野菜は塩で味を整え器に敷き、食べやすい大きさにカットした鶏肉を盛り、黒こしょうを散らす。

### 【栄養価】

エネルギー 210kcal たんぱく質 16.9g 脂質 9.5g 炭水化物 9.9g 食物繊維 3.2g

カルシウム 31mg 鉄 2.0mg ビタミン A 42μg ビタミン D 1.0μg ビタミン E 1.8mg

ビタミン B1 0.15mg ビタミン B2 0.32mg ビタミン C 69mg 食塩相当量 1.2g