

# 鶏もも肉のきのこクリームがけ

肉のうまみを含んだまるやかなソースがよくからみ、きのこ・野菜・肉をおいしく食べられるバランスのよい一品。フライパンひとつで手軽にできます。

## 食事バランスガイド



## 鶏肉

鶏肉は高たんぱくで消化がよく、皮や骨には、美肌作用のあるコラーゲンがたっぷり！ コラーゲンの生成を助けるにはビタミンCも必要なので、つけ合わせの野菜もしっかりとりましょう。



## 材 料 2人分

|              |         |
|--------------|---------|
| 鶏もも肉         | 180g    |
| エリンギ         | 2本      |
| マッシュルーム      | 6個      |
| ブロッコリー       | 60g     |
| にんじん         | 4cm     |
| 白ワイン（または日本酒） | 大さじ2    |
| オリーブオイル      | 大さじ1    |
| 生クリーム        | 70cc    |
| 塩            | 小さじ 1/2 |
| こしょう         | 少々      |

## 作り方

- ①鶏もも肉は半分に切って塩、こしょう（分量外）をふる。エリンギは食べやすい大きさに、マッシュルームは半分に切る。ブロッコリーは小房に分け、にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を皮目から焼く。焼き色がついたら鶏肉を裏返し、エリンギ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんじんを加えてさっと炒め、白ワインを加えてふたをし、3～4分ほど蒸し焼きにする。
- ③鶏肉に火が通ったらお皿に取り出し、フライパンの野菜に生クリーム、塩、こしょうを加え、とろみがつくまで煮詰める。
- ④鶏肉に③をかける。

# りんごの温かいスープ

りんごの甘みと、レモンの香り。ほっとするようなやさしい味わいのスープです。

## 材 料 2人分

|     |         |
|-----|---------|
| りんご | 1/2 個   |
| レモン | 1/4 個   |
| 砂糖  | 大さじ 3   |
| 水   | 300cc   |
| A   |         |
| 片栗粉 | 大さじ 1/2 |
| 水   | 大さじ 2   |

## 食事バランスガイド



## 作り方

- ①りんごは皮のまま5mm幅の角切りにする。レモンは薄いいちょう切りにする。
- ②鍋に砂糖、水を入れて火にかける。砂糖が溶けたらりんご、レモンを加えてさっと煮て、仕上げによくいたAを加え混ぜ、とろみをつける。

## りんご



リンゴ酸やクエン酸には、疲労や二日酔いをやわらげる働きが期待できます。赤い皮には、抗酸化作用をもつポリフェノールが含まれ、また、便秘解消に役立つペクチンも豊富です。

