

すこやかレシピ

柔らか仕上げ♪ 鶏むね肉のトマトソース

鶏むね肉がやわらかい！簡単で存在感たっぷり★☆



材料 (3~4人分)

鶏むね肉	...	1枚
片栗粉	...	適量
こしょう	...	適量
玉ねぎ	...	1個
ぶなしめじ	...	1/2株
ピーマン	...	2個
オリーブオイル	...	適量
カットトマト缶	...	1缶
みそ	...	大さじ2
料理酒	...	大さじ1

ビニール袋を
用意しておき
ましょう♪

酸味が苦手な
方は調整して
減らしてくだ
さい♪

(1人分あたり)

エネルギー	: 152Kcal
炭水化物	: 11.8g
脂質	: 2.7g
たんぱく質	: 15.0g
食物繊維	: 3.4g
塩分	: 1.2g

お好みで、バジルをか
けてもおいしい！！

1. 玉ねぎはくし切り、ピーマンは乱切り、ぶなしめじは石づきを除いて割いておき、みそは料理酒で溶いておく
2. 鶏むね肉は繊維に対して垂直の方向に厚さ1.5cmくらいに切る
3. ビニール袋に片栗粉とこしょうを入れておき、切った鶏むね肉を入れて振る
4. フライパンにオリーブオイルをひき、鶏むね肉を置いて蓋をし、弱めの中火で片面を焼く
5. 肉のまわりの色が白く変わってきたら、裏返し、蓋をして1分半ほど焼き、火を止めて取り出す
6. 野菜を炒め、火が通ったら火を止めて、みそ、鶏むね肉、カットトマト缶を入れて中火にかけ、煮立ったら完成