

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍴 今月の一品 鶏の黄金焼き・グリーンソースかけ

ソースで使うブロッコリーは、ビタミンCやカルシウム・カリウムなどのミネラル、食物繊維が豊富な食材です。ガンや風邪予防には欠かせず、美容に効果的なビタミンCは他の食材に比べて非常に多く含まれています。茎まで使ったソースは栄養満点です☆



材料2人分

| | |
|---------------|-----------|
| 鶏のもも肉 | 100g |
| 小麦粉 | 20g(大さじ2) |
| 鶏卵 | 60g(1個) |
| バター | 8g(小さじ2) |
| ブロッコリー | 80g |
| コンソメスープの素(顆粒) | 2g |
| クリームシチューの素 | 12g |

作り方

- ① 鶏のもも肉は、観音開きにして、小麦粉をまぶしておく。
- ② 卵を溶きほぐし、①の鶏肉に絡める。
- ③ バターを溶かしたフライパンに、②の鶏肉を皮を下にして並べ、蒸し焼き(中火5分)。裏返して②の残りの卵をかけ、蒸し焼き(中火3分)。火を止めて、余熱で3分。
- ④ ブロッコリーを茹で、ミキサーにかける。
- ⑤ 茹で汁100ccにコンソメスープの素

- とクリームシチューの素を溶かし、鍋で煮立て、④を加えてかき混ぜながら、とろみが付くまで煮る。
- ⑥ 鶏肉の黄金焼きを削ぎ切りにして大皿に盛り付け、⑤のグリーンソースを回しかける。

ポイント

黄金色とグリーン、色のコントラストが楽しめます。

1人分の栄養価

エネルギー
219kcal

たんぱく質
16.6g

脂質
11.2g

食塩
0.8g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。