

鶏のコーンスープ煮



材料(2人分)

- ・鶏もも肉・・・120g
- ・塩コショウ・・・0.6g
- ・にんにくすりおろし・・・0.2g
- ・小麦粉・・・16g
- ・玉葱・・・60g
- ・人参・・・20g
- ・オリーブ油・・・6g
- ・ホールコーン・・・40g
- ・コンソメ・・・4g
- ・水・・・100ml
- ・刻みパセリ・・・0.6g

- ①鶏もも肉に塩コショウ、にんにくすりおろしで下味をつける。
- ②玉葱はみじん切りにし、人参は1cm角に切る。
- ③①に小麦粉をまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を熱して、③を焼く。
- ⑤④に焼き色がついたら、②の具材を入れ軽く炒める。
- ⑥⑤にホールコーン、コンソメ、水を入れて10分程煮る。
- ⑦最後に刻みパセリを飾る。

エネルギー
217 kcal

塩分 1.3g
コレステロール 59mg
たんぱく質 11.5g

ワンポイントアドバイス 鶏肉に小麦粉をまぶすことで、ジューシーに仕上がります。
フライパンで焼いた際、余分な油をペーパーで拭き取るとよりヘルシーです。