

2025 年 6 月号

【料理名】 チキンソテー えのきクリームソース



【献立】

セロリとにんじんのピクルス

マッシュルームと玉ねぎのコンソメスープ

【調理時間】 20 分

【カロリー】 582 kcal

【塩分】 1.6g

【主材料】（2 人分）

鶏もも肉……小 2 枚

A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

A こしょう……少々

えのきたけ……小 1 袋（100g）

白ワイン……大さじ 3

B 生クリーム…… $\frac{1}{2}$ カップ

B レモン汁……大さじ 1

B 塩……小さじ $\frac{1}{4}$

B こしょう……少々

ベビーリーフ……適量

【作り方】

1. 鶏肉は余分な脂肪を除き、A をふってすりこむ。えのきは根元を除き、長さを半分に切ってほぐす。
2. フライパンに油大さじ $\frac{1}{2}$ を熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ入れ、弱めの中火で 10～12 分焼く。皮目がパリパリになってきたら返して 2～3 分焼き、器に盛る。
3. ②のフライパンを拭かずにえのきを加えて軽く炒め、ワインを加えて少し煮つめる。B を加え、トロミがついたら②の肉にかけ、ベビーリーフを添える。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。