



入賞

チキンと彩り野菜の豆乳クリーム煮

東京都 みかん

●作り方

- ①鶏もも肉は厚みを均一に開き、塩・こしょうと薄力粉（分量外）を薄くまぶしてオリーブオイルを敷いたフライパンで中火で皮目からこんがり焼く。
- ②焼き上がったら一度取り出し、食べやすい大きさにカットしておく。そのままフライパンに野菜を固いものから投入し、炒めていく。
- ③大体火が通ったところで豆乳、コンソメの素、ローズマリー、塩・こしょうを入れて鶏肉を戻し入れ、弱火で10分程煮込む。最後にお好みで生クリームを加えてコクを出し、出来上がり!

●材料/1人分

鶏もも肉……………1枚(60g)
 オリーブオイル…大さじ1
 にんじん……………1/3本
 かぼちゃ……………1/10個
 ブロccoli……………1/5株
 赤パプリカ……………1/4個
 いんげん……………3〜4本
 しめじ……………1/5パック
 (冷蔵庫にあるお好きな野菜でOK!)
 豆乳……………2カップ(400cc)
 コンソメスープの素……………1個
 乾燥ローズマリー……………小さじ1
 塩……………0.2g
 こしょう……………少々
 生クリーム……………大さじ1

栄養価
(1人分)

エネルギー	406kcal	炭水化物	23.4g
たんぱく質	19.8g	食塩相当量	1.6g
脂質	26.1g		