

チカラ

ぶなしめじの力



老廃物を排出してデトックス効果のある食物繊維や、ビタミンB1・B2・Dが豊富に含まれており、ダイエットに適した食材といわれています。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



きのこと鶏の味噌バター絶品汁

調理時間
15分

1人分
189kcal

きのここと鶏の味噌バター絶品汁

調理時間

15分

1人分

189kcal

【材料/4人前】

鶏もも肉……………1枚(200g)

まいたけ……………1パック(100g)

しめじ……………1/2パック(50g)

にんじん……………4cm(40g)

ほうれん草……………80g

① 水……………3カップ

② 味の素 ほんだし……………小さじ2

みそ……………大さじ2と1/2

サラダ油……………大さじ1

小ねぎの小口切り……………少々

バター……………好みで……………適量

【作り方】

①鶏肉はひと口大に切る。まいたけ、しめじは小房に分ける。にんじんは短冊切りにし、ほうれん草は3cm長さに切る。

②鍋に油を熱し、①の鶏肉を炒め、色が変わってきたら①のにんじんを加えて炒める。油がまわったら、①のきのこ類を加え、しんなりするまでさらに炒める。

③①を加えて煮、火が通ったら、①のほうれん草を加えてひと煮する。みそを溶き入れ、器に盛り、小ねぎを散らし、好みでバターをのせる。

※バターは4人分で10g程度が目安です。