

【1人あたり 463円 エネルギー 159kcal 塩分 1.3g】

牛肉とまのこのワイン煮



《材料：2人分》

牛肉(薄切り).....100g
きのこ.....200g
(しいたけ・まいたけ・しめじ)
しょうが(千切り)・大さじ1

A
赤ワイン.....大さじ3
砂糖.....大さじ1
ウスターソース...大さじ1
とんかつソース...大さじ1
黒こしょう.....適量

《作り方》

- ① 鍋に赤ワインを入れ火にかける。
 - ② 沸騰してきたら、一口に切った牛肉と生姜の千切りを入れ箸でほぐしながら炒める。
 - ③ 牛肉にある程度火が通ってきたらきのこを加える。
⇒きのこはお好きなきのこをたっぷり入れて下さいね♪
 - ④ 砂糖・ウスターソース・とんかつソースを加えて混ぜながら煮詰めていく。
 - ⑤ きのが煮えたら、煮汁が少なくなるまで煮詰めて、出来上がり
- ☆お好みで黒胡椒をかけて、お召し上がりください☆

赤ワインの風味が鼻からぬけていきます パンに合うおかず ぜひお試しください

【1人あたり 417円 エネルギー 266kcal 塩分 1.9g】

豚肉とまのこの ガーリック醤油炒め



《材料：2人分》

豚バラ肉(薄切り)・・・150g
しめじ.....100g
まいたけ.....70g
しいたけ.....50g
にんにく.....1片

A
しょうゆ.....大さじ1
白ワイン.....大さじ1
塩.....ふたつまみ

バター.....20g
ねぎ(小口切り).....適量
すだち.....2個

《作り方》

- ① ししいたけは軸を切り落としておく。しめじは石づきを切り落としておく。しめじ、まいたけは手でほぐし、しいたけは薄切りにする。
- ② ねぎは小口切りにしておく。にんにくは微塵切りにする。すだちは半分に切る。豚バラ肉は1cm幅に切る。
- ③ 弱火で熱したフライパンに有塩バターを溶かし、にんにくを入れて炒める。にんにくの香りが立ったら、豚バラ肉を入れて焼き色がつくまで中火で炒める。
- ④ 中火のまま、きのこ入れて炒める。豚バラ肉に火が通り、しめじがしんなりしたら、Aを入れて全体に味がなじむように炒め、火から下ろします。
- ⑤ 器に盛り付け、ねぎを散らし、すだちを添えて出来上がりです。

豚肉とまのこのうまみがおいしい炒め物 スダチがさっぱりさせてくれます

【1人あたり 76円 エネルギー 176kcal 塩分 0.25g】

チキンソテー まのこのクリームソース



《材料：2人分》

鶏もも肉.....300g
塩.....少々
こしょう.....少々
サラダ油.....大さじ1
しめじ.....1/2パック
まいたけ.....1/2パック
玉ねぎ.....1/4個
バター.....20g
小麦粉.....大さじ1
牛乳.....200cc
コンソメ顆粒...小さじ1
こしょう.....適量

ブロッコリー.....適量

《作り方》

- ① ブロッコリーは沸騰した湯に塩を入れて1分程ゆで、湯を切っておく。
- ② 玉ねぎは千切りにし、しめじと舞茸は石づきを取り、ほぐす。
- ③ 鶏肉は余分な脂を取り除き、厚い部分は切込みを入れて、塩・こしょうする。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を皮面から少し強めの中火で焼く。鶏肉を返して蓋をし、中火で10分弱、中まで火を通す。
- ⑤ 焼けたら鶏肉を取り出し、切り分ける。
- ⑥ キッチンペーパーでフライパンを拭き取り、有塩バター、玉ねぎ、きのこ類を入れ中火で炒める。弱火にし、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑦ 牛乳を加えて中火にし、とろみがつくまで混ぜる。コンソメ顆粒、塩・こしょうで味を調えて火から下ろす。
- ⑧ 皿に⑤の鶏肉を盛り付け、⑦をかけ①のブロッコリーを添える。

濃厚クリームソースにはきのこのおいしさが！
止まらないチキンソテーをお楽しみ下さい！