

きのこたっぷり！ ガーリックバターチキン

材料 2人分

| | |
|-------|------|
| 鶏もも肉 | 大1枚 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩コショウ | 適宜 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| サラダ油 | 少々 |
| 玉ねぎ | 1/2こ |
| しめじ | 1/2P |
| エリンギ | 1/2P |
| まいたけ | 1/2P |
| バター | 大さじ1 |
| 濃口正油 | 大さじ1 |
| 刻みネギ | |



(栄養価：247Kcal、塩分1.7g)

作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り分け、塩こしょうと酒で10分ほど下味をつけておきます。
- ②玉ねぎは1センチ幅にスライス、エリンギは短冊に、しめじとまいたけは石づきを取り、食べやすいよう小房にしておきます。
にんにくは、みじん切りか、すり下ろしてしょう油と併せておきましょう。
- ③フライパンを温め、薄くサラダ油を敷き、下味をつけておいた鶏肉に片栗粉をまぶしながら焼いていきます。
- ④片面にこんがり焼き色がついたら裏返し、その上に玉ねぎときのこ類をかぶせるように載せ、2-3分間中火でそのまま焼きます。
- ⑤きのこがしんなりしてきたら、時々まぜながら全体に火が通るように炒め、仕上げは強火にして、バターとにんにくを合わせたしょう油を回しかけます。
- ⑥器に盛り、刻みねぎを散らしたら完成です。





きのこがおいしい 季節ですね



しめじやえのき、エリンギ、マイタケ・・・

最近ではいろんな種類のきのこを店頭で見かけます。

きのこといえば、低カロリーでヘルシーというイメージですが、
具体的にはどのような栄養素が含まれているのでしょうか？

きのこ類の、代表的な栄養素といえば、『食物繊維』です。

食物繊維は、コレステロールを下げ、動脈硬化、高血圧を予防しますし、糖尿病の場合、血糖値が急激に上昇するのを抑える効果もあります。また、便秘を解消することで、大腸の病気を防ぐというのは有名ですね。

そしてもう一つ、きのこ類はビタミンDも多く含みます。

ビタミンDはカルシウムの吸収をアップし、骨粗しょう症の進行を穏やかにしてくれます。

油と一緒に調理をすることで吸収率もアップするので、旬のおいしいキノコを揚げたり、炒めたりしてたっぷり摂りましょう。

