旬のキノコでヘルシーに！！

鶏肉とキノコのソテー

一人分　200　kacl　　塩分　1.0g

＊材料＊　　２人分

- 鶏もも皮付き肉　120g
- 塩　0.4g
- コショウ　少々
- ミニトマト　４個
- パセリ　　適量
- えのき茸　20g
- しめじ　20g
- ピーマン　20g
- バター　小さじ２杯
- 醤油　小さじ２杯
- コショウ　少々

＊作り方＊

1. 鶏肉は一口大に切り、塩・コショウで下味を付ける。
2. ピーマンは千切りに、えのき、しめじはいしづきを取り小房に分ける。
3. 鶏肉は皮面から焼き両面焼色が付くまで十分火を通す。
4. 鶏肉を取り出し、残った焼汁にバターを溶かし２を炒め、醤油・コショウで味を調える。
5. 器に鶏肉を盛り４をかけミニトマト、パセリを添える。

きのこは食物繊維、ビタミンＢ群、カリウムなどを含み
整腸作用やコレステロール、血圧を下げる作用があります。
是非毎日の食事に取り入れてみて下さいね。

延山会　西成病院　　２００９.１１