

からだにうれしい
レシピ

3

March

マッシュルーム ~ mushroom ~

健康ポイント ▶ 低カロリーで、ビタミンを多く含む！

- 高血圧予防に期待できる「カリウム」が豊富。
- 食物繊維で、腸内環境を整える。
- グルカンやセレンが免疫機能を強化！

調理例

鶏肉とマッシュルームのパセリ炒め

【出典】DELISH KITCHEN

材料 (2人分)

- 鶏もも肉…1枚 ○マッシュルーム…8個 ○パセリ…2房
- にんにく…1/2かけ ○唐辛子…1本 ○酒…大さじ1/2
- オリーブオイル…大さじ2 ○塩…小さじ1/3 ○こしょう…少々

作り方

- 01 マッシュルームを縦半分に切り、にんにくは包丁で潰す。パセリはみじん切り、唐辛子は半分に切り、種を取り除く。
- 02 鶏肉を食べやすい大きさに切り、酒をふって揉み込む。フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火でいためる。にんにくの香りが立ってきたら鶏肉を皮目を下にして加え、中火で焼き色がつくまで焼く。
- 03 裏に返してふたをし、弱火で5分程蒸し焼き。唐辛子、マッシュルームを加えてマッシュルームがしんなりとするまで炒め、塩、こしょう、パセリを加えてさっと炒め合わせて完成！

