



# トマトクリームソースのチキンソテー

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



## 材 料

2人前

3~4人前

- ・凍 鶏むね肉 1パック(200g) 2パック(400g)
- ・ぶなしめじ 1パック(100g) 1パック(180g)
- ・玉ねぎ 1/2個 1個
- ・完熟カットトマト 1/2パック(194g) 1パック(388g)
- ・バターソース 1個(7g) 2個(14g)

### 【家庭で用意】

- 「・牛乳 25ml 50ml
- A・塩・こしょう 適量 適量
- 「・コンソメ顆粒 小さじ2 小さじ4
- ・塩・こしょう 適量 適量
- ・おろしにんにく 小さじ1 小さじ2
- ・オリーブオイル 大さじ1 大さじ2

(栄養成分1人前(313g)あたり)(全体を2人分として計算)

☑ 284kcal ☑ 蛋 25.0g ☑ 脂 15.7g ☑ 炭 14.3g ☑ 塩 2.0g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
アレルギー								
バターソース		●						

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

## 作り方

レンジ 500W トースター 800W

### 【下ごしらえ】

鶏むね肉は解凍し、塩・こしょうをまぶしておきます。Aを合わせておきます。

- ① 玉ねぎは5mm幅のうす切り、ぶなしめじは石づきを切り落として軽くほぐします。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて弱火で加熱し、おろしにんにくを加えます。香りが出てきたら鶏むね肉を入れて、弱火のまま蓋をして蒸し焼きにします。
- ③ 鶏むね肉に焼き色が付き、中まで火が通ったら、お皿に盛り付けておきます。
- ④ 同じフライパンにバターソースを入れて加熱し、溶けたら①を加えて中火で炒めます。
- ⑤ しんなりしてきたら、完熟カットトマトを加えて中火で約4分煮詰めます。軽く水分が飛んだら、Aを加えてしっかり混ぜ合わせます。
- ⑥ ③に⑤のソースをかけたらできあがり。