

チキンステーキ～和風トマトソース

<栄養量 1人前>

エネルギー：248kcal たんぱく質：19.2g 脂質：15.8g 炭水化物：5.4g 食塩相当量：1.5g



材料4人分

チキンステーキ

- ・鶏もも皮付き……400g
- ・塩…… 0.2g鶏100gに対して塩2つまみ程度
- ・オリーブオイル…… 3g

トマトソース

- ・ホールトマト缶…… ½缶
- ・塩…… 少々
- ・味噌…… 大さじ1/2
- ・ケチャップ…… 大さじ2
- ・濃口醤油…… 小さじ1

キノコソテー

- ・マッシュルーム…… 8個
- ・エリンギ…… 120g
- ・濃口醤油…… 大さじ1
- ・塩…… 少々
- ・オリーブオイル…… 2g
- ・イタリアンパセリ…… 適量

簡単トマトソース

- ① トマトピューレとケチャップを合わせて煮詰める（ 分程度）
- ② ある程度煮詰まったら味噌と醤油で味を調える

チキンステーキ

- ① 鶏に塩を振る
- ② オリーブオイルをひき皮目を下にして**重し**をして焼く
- ③ 皮目がパリッと焼けたら裏返して火が通るまで焼く

キノコソテー

- ① マッシュルームは食べやすい大きさ半分か1/4に切る
- ② エリンギも食感が残る程度に切る
- ③ 適量のパセリをみじん切にしておく
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、塩少々でキノコを炒める
- ④ 仕上げに醤油で味付けをし、刻んだパセリを振りかけて完成

食べる直前にトマトソースを加熱し、お皿にソースを盛り付け

焼いた鶏肉とキノコソテーとパセリを盛り付け完成☆