

チキンソテー 春キャベツソース添え



栄養価(1人分)

エネルギー 453kcal、たんぱく質 27.2g
脂質 31.4g、食塩相当量 1.9g

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(300g)	オリーブオイル	大さじ1/2(6g)
食塩	1.2g	コンソメ	2.4g
小麦粉	小さじ2	白ワイン	大さじ1(15g)
キャベツ	200g	生クリーム	大さじ2(30g)
人参	20g	食塩	1g
玉葱	30g	粗挽き黒こしょう	少々
セロリ	30g		
パセリ	1g		

作り方

1. キャベツは4cm長さの太めのせん切り、人参、セロリは4cm長さのせん切り、玉葱は薄切りに切る。パセリはみじん切りにする。
2. 鶏肉は身の厚い部分に切れ目を入れて開き、厚みを均一にし、塩をふってなじませ小麦粉を薄くまぶす。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして焼く。ヘラで押さえながら焼き色がつくまで7~8分焼き、裏返して弱火で8分程焼いて取り出す。
4. 同じフライパンにキャベツ、人参、玉葱、セロリ、コンソメを入れて中火にかけ、白ワイン、生クリーム、食塩を入れてさっと炒め、蓋をして弱めの中火で4~5分程蒸し煮にする。
5. 3の鶏肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、4の野菜を添えてパセリと粗挽き黒こしょうを上から散らす。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
情報
センター