



宮城学院女子大学さんとの共同企画

Cook park

今月は

ご飯がすすむ♪
簡単!
きのこ料理

用意する食材(2人分)

- 鶏もも肉…………… 2枚(400g)
- 塩麴……………大さじ2
- エリンギ…………… 100g
- まいたけ……………100g
- しめじ…………… 100g
- めんつゆ……………小さじ2
- オリーブオイル……………少々
- 塩……………少々



「三種類のきのここと塩麴のチキンソテー」

1



鶏もも肉は竹串で数か所に軽く穴を開け、塩麴をよく揉みこんでおく。前日に漬けて冷蔵庫に入れておくと、旨味がさらに増す。

2



きのこはいづきを取り、まいたけとしめじは手でさく。エリンギはタテ薄切りにしてから、手で細くさいておく。

3



熱したフライパンにオリーブオイルを引き、②を炒める。しんなりしてきたところで、めんつゆ、塩を加え、よく味を馴染ませる。
※鶏肉に味がついているので、味見をして少し薄いくらいがおすすめ。

4



③を器に開け、フライパンをすすいで水気をキッチンペーパーなどでふき取る。熱したフライパンにオリーブオイルを引き、鶏もも肉を強火で皮の面から焼く。三分ほど経ったら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。焼き色がつき、竹串を刺して透明な汁が浮かんできたら、火を止める。

5



皿に鶏もも肉を盛り付け、③で炒めたエリンギ、まいたけ、しめじをのせる。お好みでサラダを添えると、彩りもよくバランスの良い一品に。

今回のレシピを考えたのは 荒谷里美さんです。

きのこの風味を生かせるように、味付けはシンプルにしました。お好みで洋風・和風・中華風にもアレンジできるので、いろいろと試してみてください。食品栄養学科3年生



Point

鶏肉を塩麴に漬けることで柔らかくなり、また旨味も増します。また、きのこ類にはビタミンDや食物繊維が多く含まれ、特にビタミンDは脂溶性ビタミンなので油と一緒に摂ると吸収率が高まります。簡単で健康的なきのこ料理で、秋の味覚を楽しみましょう！

