

## 鶏肉と舞茸のガーリックバター



## ポイント

- ・電子レンジだけで手軽に料理できます。
- ・数人分をまとめて調理すれば、パーティーメニューにもなります。

## 材料（1人前）

	鶏もも肉	80 g
A	コショウ	少々
	白ワイン（または酒）	4g（小さじ1）
	舞茸	50 g（1/2 パック）
	にんにく	1片
B	顆粒コンソメ	3 g（小さじ1）
	砂糖	3 g（小さじ1）
	酢	4 g（小さじ1）
	バター	8 g（大さじ1）
	乾燥パセリ	少々
	ピンクペッパー（飾り用、無くても可）	

## 栄養価

エネルギー	262 kcal	たんぱく質	15.7 g
カリウム	460 mg	食塩相当量	1.6 g
リン	211 mg	水分	114.9 g

## お料理の下準備

- ・鶏肉は大きめの一口大（4cm角程度）に切る。Aをまぶしておく。
- ・にんにくは薄切りにする。
- ・舞茸を食べやすく裂く。
- ・Bの調味料を混ぜておく。

## 作り方

- ①耐熱容器に鶏肉を並べ、舞茸を乗せてにんにくを散らす。
- ②Bをかけて、バターを2カ所程度に分けて乗せ、ラップをふんわりとかける。
- ③電子レンジの600Wで3分加熱し、取り出して上下を返して再度ラップをかけ2分加熱する。
- ④そのまま5分ほど蒸らす。（加熱が足りないときは30秒ずつ追加でレンジにかける）
- ⑤皿に盛りつけ、仕上げに乾燥パセリとピンクペッパーを散らす。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。