

鶏肉とキャベツの ガーリックバター炒め

いた

ちょうりじかん
調理時間

20
ぶん
分

とりにく

じんせきこうげんちょう とくさんひん
神石高原町の特産品 「いたけ」使用

しょう



ひとりぶん
1人分あたり

エネルギー 221kcal

たんぱく質 15.2g

脂質 15.7g

にほんじん しょくじせつしゆきじゆん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

たんすいかぶつ
炭水化物 6.2g

しょくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 2.0g

しょくえんそうとうりよう
食塩相当量 1.1g

じんせきこうげんちょうしょくいくすいしん きょうぎかい
神石高原町食育推進ネットワーク協議会

こうあん ふくやまだいがくせい
レシピ考案：福山大学生（R6）



おいしい作り方

● 材料 (2人分)

とりにく 鶏もも肉 160g

キャベツ 140g (1/8玉)

しいたけ 30g (2個)

無塩バター 10g (小さじ2強)

A にんにくチューブ .. 5g (小さじ1)

りょうりしゅ 料理酒 10g (小さじ2)

しょうゆ 10g (小さじ2弱)

こしょう 0.1g (小さじ1/20)

ポイント

Point

バターの風味と香りがやみつきに！



1. とりにく と キャベツは一口サイズにき切る。しいたけは3mm幅の薄切りにする。



3. ま あ くわ から 混ぜ合わせたAを加え、絡めながらふんていどいた 2分程度炒めあわせる。



2. フライパンにバターを中火で熱し、とりにく いた りょうめん や 鶏肉を炒める。両面が焼けたら、キャベツとしいたけを加えて3分程度いた 炒める。