



# 鶏肉とキャベツの ガーリックバター炒め

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  
ひとりごとく しちゆう

いた

ちょうりじかん  
調理時間

20  
ぶん  
分

ひとりぶん  
1人分あたり

エネルギー	221kcal
たんぱく質 <sup>しつ</sup>	15.2g
脂質 <sup>しつ</sup>	15.7g

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

たんすいかぶつ	6.2g
炭水化物	6.2g
しょくもつせんいそうりよう	2.0g
食物繊維総量	2.0g
しょくえんそうとうりよう	1.1g
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)

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切る。しいたけは3mm幅の薄切りにする。



3. 混ぜ合わせたAを加え、絡めながら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、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分程度炒める。