

所要  
時間

## 20分 エリンギと鶏肉の「豆乳の力」煮



### 【材料・分量(1人分)】

エリンギ-----1/4パック(約25g)  
 鶏もも肉-----75g  
 たまねぎ-----1/4個  
 塩-----少々  
 こしょう-----少々  
 サラダ油-----大さじ1/4  
**【A】**  
 豆乳の力 プレーン無糖-----37.5g  
 調製豆乳-----25ml  
 粒マスタード-----大さじ1/4

### 【作り方】

- 1** エリンギは軸を2cm厚さの輪切り、傘の部分は大きければ縦半分、または四つ割りにする。
- 2** たまねぎは縦に薄切りにする。
- 3** 鶏肉は食べやすいサイズにカットし、塩こしょうをふる。
- 4** フライパンにサラダ油を入れて中火にし、カットした鶏肉、たまねぎを炒める。
- 5** たまねぎの色が透き通ってきたらエリンギを加え、さっと炒める。
- 6** **5**に**【A】**を加えて混ぜ、ふたをし、弱火で4~5分間煮る。
- 7** 最後に塩こしょうで味をととのえて完成。

### ・POINT・

お肉ときのこの組み合わせで食べごたえのある一品。盛りつけが簡単な煮込みのメニューで、通年で手に入りやすい材料のできるので、食卓の定番メニューにいかがでしょうか。

栄養価(1人分)

エネルギー : 266kcal	たんぱく質 : 16.7g
脂質 : 19.8g	炭水化物 : 9.2g
食物繊維 : 3.3g	食塩 : 0.5g