

夏野菜と鶏もも肉のソテー



調理時間: 15分



材料

2人分



作り方

鶏もも肉	1枚(250g)
ズッキーニ	2本(300g)
ミニトマト	6個
パプリカ(黄)	1/2個(75g)
にんにくのみじん切り	1/2片分(4g)
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ	小さじ2
「AJINOMOTO オリーブオイル」	小さじ2
パセリのみじん切り	少々

(1) 鶏肉はひと口大に切り、ビニール袋に入れ、「コンソメ」小さじ1を加えて、袋の上からもみ込む。

(2) ズッキーニは1cm幅の輪切りにし、パプリカは1cm幅に切る。

(3) フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、(1)の鶏肉を皮目を下にして入れ、弱めの中火で焼き色がつき、皮がパリッとするまで焼いて裏返す。

(4) (2)のズッキーニ・パプリカ、ミニトマトを加え、「コンソメ」小さじ1をふり、フタをして蒸し焼きにする。全体に火が通ったら、パセリを散らす。



栄養成分

1人分あたり

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
348kcal	23.7g	22.8g	11.1g	49mg	1.8mg	130 μgRAE	2.7mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.25mg	0.29mg	0.61mg	98mg	111mg	3.1g	1.5g	224g



NPスコア

※準備中

Aスコア			Bスコア			栄養素合計点			
添加糖量	飽和脂肪酸	ナトリウム	たんぱく質	野菜・果物 摂取量	遊離グルタミン酸 配合割合	Aスコア	Bスコア	NPスコア	NPスコア (100点表示)
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-



使用商品

KKコンソメ 顆粒60g袋



じっくり煮込んだお肉と香味野菜のコクがギュッと詰まった洋風スープの素です。お好みの肉や野菜と一緒に煮るだけで、いつものスープや煮込み料理などが、一層おいしくなります。

