



鶏肉のパプリカシチュー



材料(2人分)

- A ● 赤パプリカ…1個(160g) 7mm角に切る
※パプリカは黄色でもよい
- オリーブオイル…大さじ2 ● 塩…1g
- 砂糖…小さじ1/2
- B ● 玉ねぎ…1個(180g) 7mm角に切る
- オリーブオイル…大さじ2 ● 塩…2g
- にんにく みじん切り…1かけ分
- C ● トマトダイスカット…180g ● 砂糖…小さじ1/2
- 鶏手羽元…4本(250g) ● 塩…1g ● マッシュルーム…4個
- 鶏もも肉角切…150g ● 塩…1g ● 小麦粉…大さじ3
- にんにく スライス…1片分
- オリーブオイル…大さじ1(焼き油)
- D ● ガラスープ顆粒…小さじ1/2 ● パプリカパウダー…3g
- パセリみじん切り…少々(なくともよい)

※ターメリックライスの栄養量は含まれません。

栄養量

- ・ エネルギー…621kcal
- ・ 脂 質…46.0g
- ・ カルシウム…42mg
- ・ 食物繊維…3.7g
- ・ たんぱく質…32.1g
- ・ 炭水化物…25.3g
- ・ 鉄 分…2.0mg
- ・ 食塩相当量…2.7g

① ①をフライパンに入れ、ふたをして弱火で蒸らし炒めします。パプリカがやわらかくなるまで10分程加熱してから、砂糖小さじ1/2加えます。焦がさないよう火力に注意してください。



② ②をフライパンに入れ、ふたをして弱火で蒸らし炒めします。玉ねぎがやわらかくなるまで10分程加熱します。



③ ①②③を合わせて、パプリカ入りのトマトソースにします。



④ 鶏肉に塩をふり、小麦粉をつけてフライパンで皮目を香ばしく焼きます。途中でにんにくスライス、マッシュルームを加えます。鶏肉の表面が香ばしく焼けたらひっくり返し、軽く焼いて皿にあけます。皿の上で再びひっくり返し、軽く焼いた面に②をまぶします。



⑤ ④のフライパンを洗わずそのまま③のトマトソースを2/3量入れ、上に④の鶏肉を香ばしく焼いた皮目を上にして並べます。ふたをして火を付け、ソースが沸いてから7~8分加熱して出来上がりです。好みでパセリを振ってください。



★ターメリックライスやパスタによく合います。残ったパプリカソースはスパゲッティ、焼いた魚(あじ、鮭など)、豚肉ソテーなどに使ってください。