

里芋と鶏肉のクリーム煮



※ 写真は、イタリアンパセリ

「2」まで調理したら、グラタン皿に移し、オーブントースターで仕上げることも出来ます。
生クリームではなく牛乳を使用しているため、カルシウムアップと、カロリーと脂肪（脂質）をカットすることができます。

材料【2人分】

里芋・・・・・・・・・・200g（正味）
鶏もも肉・・・・・・・・100g
ねぎ・・・・・・・・・・1本（100g）
牛乳・・・・・・・・・・200ml
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2（3g）
こしょう・・・・・・・・少々
ピザ用チーズ・・・・・・・・20g
パセリ（みじん切り）・・少々

<作り方>

- 1 里芋は洗って皮をむき、1cmの厚さに切り、ねぎは2cmのぶつ切りにする。
- 2 フライパンに1口大に切った鶏もも肉を入れ、フタをして中火で焼く。焼き色がついたら1を加えて炒めてから再度フタをして、5分ほど加熱する。
- 3 牛乳を加えて沸騰したら中火で5分煮詰め、塩、こしょうをしてチーズをのせる。
- 4 チーズが溶けたらパセリを飾る。

栄養価 エネルギー245kcal 蛋白質 18.8g 脂質 9.0g 食物繊維 3.6g カルシウム 206mg 食塩相当量 2.0g