

～チキンときのこのソテー～

■材料（2人分）

鶏肉もも皮なし（80g）2切れ 塩 少々 植物油 小さじ2と1/2

しめじ 40g 生しいたけ 20g エリンギ 20g

（★）醤油 小さじ1 みりん 小さじ2/3 酒 小さじ2/5



■作り方

- ①しめじは小房に分け、生しいたけは薄切り、エリンギは短冊切りにする。
- ②鶏肉に塩を振り、水気が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る。
- ③熱したフライパンに油を半量入れ、鶏肉を両面焼いたら、器に取り出す。
- ④フライパンに残った油があれば拭き取り、残りの油を入れて熱し、①を炒める。
- ⑤④がしんなりしたら（★）の調味料を加えてからめ、③の鶏肉にのせる。

栄養価（1人分）エネルギー153kcal たんぱく質 13.9g 脂質 8.4g 食塩相当量 0.7g

旬の食べ物を美味しくいただく！

食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。

「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

農林水産省 HP より

旬の食べ物
秋



きのこ類



くり



さつまいも



さんま