

ピーマンと鶏肉の アヒージョ

[材 料 (2人分)]

ピーマン 4個
鶏もも肉 150g
しいたけ 2~4枚
ニンニク 2かけ
オリーブオイル 200cc
アンチョビピュレ 大1/2
バケット お好みで

[作り方]

- ①ピーマンは千切りにします。
- ②鶏肉は小さめの一口大に切り、しいたけは食べやすい大きさに切ります。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、潰したニンニクを入れて火にかけます。ニンニクの香りがオイルにうつったら、アンチョビピュレを加えて②を加えます。
- ④鶏肉に火が通ったら①を入れて全体がしんなりすればできあがり。



ピーマンは細めの千切りにします。バケットにのせてお召し上がりください。

栄養成分表示 (1人前当たり)

カロリー: 1,022kcal	たんぱく質: 15.5g	脂 質: 101.3g
炭水化物: 7.8g	食物繊維総量: 3.2g	食塩総量: 0.6g

