



IH
カンテンレシピ
Taste of SEASON

秋らしくきのこ甘栗を使って、
素材の旨味を活かした味付けの炒め煮。
IHで一気に炒める事でジューシーに仕上がります。

イタリア風・鶏肉と甘栗の炒め煮

必要時間

15分



栄養成分表（1人分）

エネルギー	脂 質	食物繊維	たんぱく質	炭水化物	食塩相当量
471 kcal	29.3g	6.0g	24.4g	20.0g	1.1g

作り方を動画で
check



材料（2人分）

鶏もも肉 1枚
しめじ 50g
舞茸 50g
マッシュルーム 4個
玉葱 1/4個
にんにく 1片
ミニトマト 4個
甘栗 70g
白ワイン 大さじ3
塩 少々
こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ2

イタリアンパセリ
レモン

作り方

- 1 鶏肉は大きめの一口大に切って塩、こしょうします。
- 2 マッシュルームは四つ割り、しめじ、舞茸は石づきを取ってほぐしておきます。
- 3 玉葱は2cm角に切り、にんにくは薄切りにして芽を取っておきます。ミニトマトはヘタを取り四つ割りにします。
- 4 フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて中火で加熱し、色付き始めれば玉葱、②を入れてきのこの水分を飛ばすようにしっかりと炒めて取り出します。
- 5 ④のフライパンに①の皮を下に入れて両面をこんがり焼き上げます。
- 6 白ワインをかけ、④を戻し、甘栗、ミニトマトを加えて、強火で一気に炒め上げ、塩、こしょうで味を調えます。
- 7 器に盛り付けてイタリアンパセリとレモンを添えます。

IH POINT 01

IH POINT 02



IH POINT 01



きのこを焦がさず、水分を出さないように炒めましょう。IHなら直接フライパンを加熱するので反応が速く、細かな火力調節も簡単です。

IH POINT 02



IHはフライパンの底全体を均一に加熱できるため、ムラなくジューシーに仕上がります。