

チキンとブロッコリーの豆乳クリーム丼



462 kcal



材 料(1人前)

調整豆乳…1パック

サラダチキン(ほぐしておく)…1/2パック

ブロッコリー…1/4房

しめじ (ほぐしておく) …1/4パック

オリーブ油…小さじ1

小麦粉…大さじ1

「鶏ガラスープの素…小さじ1」

A | しょうゆ…小さじ1/2

「塩・こしょう…各少々



作り方(1人前)

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、ブロッコリー、しめじを炒める。
しんなりしたら小麦粉を振りかけ具材に絡ませる。
- ②豆乳をゆっくりと加えていき、サラダチキン、Aを加えてとろみがつくまで煮る。
器に盛ったご飯の上にかけて、塩・こしょうで味を調える。

ブロッコリーには、
AGEsの生成自体を防いでくれる
スルフォラファンが含まれていて
まさに”スーパー野菜”！
手軽に使えるサラダチキンと
合わせて、栄養満点の一品！