



チキントマトのクリーム煮

材料 (3~4人分)

鶏もも肉…350g
塩コショウ…適量
お好きなきのこ…200g (エリンギとシメジを使用)
オリーブオイル…小さじ2
トマト缶… (1/2 缶) 200g 残りは冷凍する (利用可能糖質 7.0g)
コンソメ…小さじ1と1/2 鶏ガラスープ…小さじ1
黒コショウ…適量 砂糖…小さじ1/2 2.5g
塩…1つまみ 牛乳…200cc (糖質 9.9g)
バター…15g 薄力粉…大さじ1



作り方

タマネギを繊維に直角にスライスする
エリンギは手で裂く、シメジは石附を切り落としてバラバラにする
鶏ももは一口大にそぎ切りにする それに塩胡椒少々
鶏もも肉を炒める (中火)
焼き色がついたらタマネギを炒める
タマネギがしんなりしたらキノコを投入する
キノコがしんなりしたらトマトを投入し強火で水分を飛ばす (煮詰めすぎないこと)
バター 15g をレンジ 600W20 秒で溶かし薄力粉大 1 をいれて混ぜる (洋食のトロミ付けでブルマニエという)
コンソメ小 1.5 鶏ガラスープ小 1
砂糖小 0.5 (2.5g) (まろやかな味にするため) 塩 1つまみ
黒胡椒 適量
牛乳 200cc をいれ最後にブルマニエをいれて混ぜる



写真1



写真2

これはリュウジのバズレシピ7/01YouTube 放送からとりました。
牛乳とブルマニエでクリーム風にしてしまうところがポイントでしょうか。私は砂糖は抜いたのですが十分おいしかった。砂糖はブドウ糖と果糖が1:1で、出来てます。果糖は大量に摂取すると体のエネルギーレベルを下げたり、脂肪合成を促進したり、インスリン感受性を低下させる作用がありますが、上記の量は問題にならないレベルだと思います。

この「健康レシピ」は、糖尿病患者様向けとなっておりますが、糖尿病が気になる方や健康のための食事管理をされている方にもおすすめのレシピとなっております。