**チキン・ストロガノフ**

【材料】（2人分）

鶏むね肉　　　　　　大1枚・300ｇ

カリフラワー　　　　1/4個

たまねぎ　　　　　　1/4個

マッシュルーム　　　1パック・6個

きゅうりのピクルス　2本・40g

＊ホワイトソース

┏じゃがいも　　　　1個

牛乳　　　　　　　1/2カップ

┗固形スープの素　　1/2個

オリーブオイル　　　大さじ1/2

白ワイン　　　　　　大さじ1

塩・こしょう　　　　各少々

パセリのみじん切り　適宜

【下準備】

1. 鶏肉は皮と脂分をとりのぞき、3ｃｍ角に切り、塩・こしょうをまぶす。
2. カリフラワーは小房に分ける。
3. たまねぎ、ピクルスはみじん切りにする。
4. マッシュルームは石づきを切り落とし、厚さ5ｍｍに切る。
5. じゃがいもは皮つきのままよく洗う。ラップでふんわりと包み、電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。裏返してさらに1分30秒加熱する。竹串をさしてすっととおればよい。そのまま粗熱をとる。
6. 固形スープの素は細かく刻む。

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむいて、フォークなどで細かくつぶす。牛乳、固形スープの素を加えてソースを作る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、鶏肉、カリフラワー、たまねぎを加え、全体に焼き色がつくまで2～3分炒める。マッシュルームを加え、全体に油がまわったら、白ワインをふる。ふたをして弱火で4～5分蒸し焼きにする。
3. ①のソース、ピクルスを加えてひとひと煮立ちさせ、塩・こしょうで調味する。器に盛り、パセリを添える。

◆1人分･･･エネルギー294kcal、たんぱく質35.9ｇ、脂質7.3ｇ、炭水化物20.6ｇ、食物繊維3.5g、塩分2.4ｇ