

パネチキン

材料

4人分

鶏もも肉-----	350g	バゲット-----	1個（丸型）
玉ねぎ-----	1個	生クリーム-----	大さじ2
マッシュルーム-----	1パック	ミックスチーズ-----	200~300g
にんにく-----	1片	パセリ(乾)-----	少々
サラダ油-----	大さじ1	ブロッコリー-----	適宜
かゝマンママ トマト&ガーリック	330g 1瓶		
塩-----	少々		
こしょう-----	少々		



作り方

- ①鶏もも肉は一口大、玉ねぎはくし切り、マッシュルームは半分に切る。
にんにくはみじん切りにする。
- ②ホットプレートにサラダ油を熱し、にんにくを加えて、香りが出るまで炒める。
鶏肉を入れて両面焼き色が付いたら、玉ねぎ、マッシュルームを加える。
塩、こしょうをして、アンナマンマ濃厚トマトクリームを加えて、10分煮る。
- ③丸型のパンの、上の部分を切り、中身をくり抜く。上の部分と中身を一口大に切る。
- ④②を端に寄せ、③とお好みで塩茹でしたブロッコリーをのせる。
- ⑤溶かしたミックスチーズをくり抜いたバゲットの中に入れ、パセリをふる。

ポイント

「パネ」とは、パンやバゲットという意味で、韓国で流行しているメニューです。
 ホットプレートにクッキングシートを敷くことで、後片付けが楽になります。



調理時間

約20分

エネルギー

625kcal

食塩相当量

3.9g

野菜相当量

160g