

茄汁鮮菇燉雞肉

246 kcal/人份

※卡路里值僅為參考。



材料 (2人份)

- 雞腿肉(切成方塊)----- 180g
- 食鹽、胡椒粉----- 各少許
- 鴻喜菇(切好)----- 1/2 袋(約70g)
- 洋蔥(切片)----- 1/4個(約50g)
- 黑橄欖(切片)----- 1/2袋(約12g)
- 義式番茄醬----- 1/2罐(約150g)
- 西式雞湯料(調味粉)----- 1/2 小匙
- 水----- 50mL
- 巴西里(切末)----- 適量
- 起司粉----- 適量

做法

1. 在雞腿肉中撒上食鹽、胡椒粉。將洋蔥沿纖維方向切成厚片。
2. 在內鍋中加入西式雞湯料與水並充分攪拌，依次放入1、鴻喜菇、黑橄欖、義式番茄醬，在「調理・湯」選單中將定時器設為15分鐘，按下「炊飯」鍵。
3. 做好後，對整體進行攪拌，用食鹽、胡椒粉調味，然後盛裝在容器中並根據個人喜好撒上巴西里與起司粉。