

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。