

チキンのカレーココナッツクリーム煮

【材料】

● 鶏肉（もも、皮付き）	50 g
● しめじ	15 g
● エリンギ	15 g
● アスパラガス	10 g
● オリーブオイル	5 g
★ 生クリーム	13 g
★ コンソメ	0.5 g
★ バター	5 g
★ くるみ	5 g
★ カレーパウダー	0.3 g
ココナッツオイル	12 g
パプリカパウダー	0.2 g



【作り方】

- 1、材料をすべて電子ばかりで計量する。
- 2、●をフライパンで炒める。
- 3、2に★と水（20cc程度）を加え、煮込む。
- 4、3にココナッツオイルを加え、皿に盛り付ける。
- 5、4にパプリカパウダーをかけ完成。

【栄養価】

エネルギー量	387 kcal
糖質	1.8 g
ケトン比	3 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）