

Chicken Paprikash with Mushrooms & Onions

Serves 2

- 250 g chicken cutlets
- ¼ tsp salt, divided
- ⅛ tsp ground pepper
- 1 T extra-virgin olive oil, divided
- ½ large onion, halved and sliced
- 113 g white mushrooms, sliced
- 2 tsp sweet paprika
- ⅛ tsp crushed red pepper
- 60 ml chicken broth
- 47 g sour cream or plain Greek yogurt
- Chopped parsley for garnish



1. Sprinkle **chicken** with **salt** and **pepper**.
2. Heat ½ T **oil** in a large skillet over **medium heat**.
3. Add the **chicken** and cook, turning once, until browned, **about 6 minutes** total. Transfer to a plate and cover to keep warm.
4. Add the remaining **oil** and **onion** to the skillet. Cook, stirring, until the onion is mostly soft and lightly browned, **about 5 minutes**.
5. Add **mushrooms** and cook, stirring, until cooked through, **4 to 5 minutes**.
6. Add **paprika**, **crushed red pepper** and the remaining **salt**; cook, stirring, for **1 minute**.
7. Whisk **broth** and **sour cream** or **Greek yogurt** in a small bowl; add to the pan. Bring to a simmer and cook, stirring, until the flavors have melded and the sauce has thickened, **2 to 3 minutes** more.
8. Add the chicken and cook until heated through, **1 to 2 minutes** more. Garnish with parsley, if desired.

282 Calories
15 g Fat
8 g Carbs
29 g Protein

鶏肉のパプリカッシュ マッシュルーム & 玉ねぎ添え 2人分

材料

- 鶏むね肉（またはささみ）250g
- 塩 小さじ 1/4（分けて使用）
- 黒こしょう 小さじ 1/8
- エクストラバージンオリーブオイル 大さじ 1（分けて使用）
- 玉ねぎ 1/2 個（半分に切り、薄切り）
- ホワイトマッシュルーム 113g（スライス）
- スイートパプリカパウダー 小さじ 2
- 一味唐辛子 小さじ 1/8
- チキンスープ 60ml
- サワークリームまたはプレーンギリシャヨーグルト 47g
- パセリ（みじん切り、飾り用）



作り方

1. 鶏肉に塩と黒こしょうをまぶす。
2. 大きめのフライパンにオリーブオイル大さじ 1/2 を中火で熱する。
3. 鶏肉を加え、両面がきつね色になるまで焼く（約 6 分）。皿に取り出し、温かさを保つために蓋をしておく。
4. 残りのオリーブオイルと玉ねぎをフライパンに加え、玉ねぎがしんなりして軽く色づくまで炒める（約 5 分）。
5. マッシュルームを加え、柔らかくなるまでさらに 4~5 分炒める。
6. パプリカパウダー、一味唐辛子、残りの塩を加え、1 分ほど混ぜながら炒める。
7. 小さいボウルでチキンスープとサワークリーム（またはギリシャヨーグルト）を混ぜ合わせ、フライパンに加える。弱火で煮て、味が馴染み、ソースが少しとろみがつくまで 2~3 分煮る。
8. 鶏肉をフライパンに戻し、1~2 分温める。好みにパセリを散らして仕上げる。

栄養情報（1人分）：

- カロリー：282kcal
- 脂質：15g
- 炭水化物：8g
- タンパク質：29g