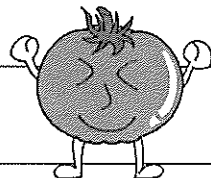




鶏肉のトマト煮(4人分)



鶏もも肉	240g	
にんにく	8g	
玉ねぎ	200g	
サラダ油	大さじ1+1/3(16g)	
完熟トマト※	400g	
※水煮缶でも可		
A	ローリエ	1枚
	塩	小さじ2/3(4g)
	こしょう	少々
	湯	大さじ4
付け合わせ		
ブロッコリー	150g	
レタス	40g	

- ① 鶏肉はぶつ切りにする。
- ② にんにく・玉ねぎは、みじん切りにする。
- ③ トマトは皮と種を除いて粗みじんに切る。
(※水煮缶を使う時は、Aの湯は加えない)
- ④ ブロッコリーは小房に分けて、色よく茹でる。
レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ⑤ 鍋に油を熱し、②のにんにくと玉ねぎを炒め、しんなりしたら①の鶏肉を加えて炒める。鶏肉の色が変わったらAと③のトマトを加え、時々混ぜながら5～6分煮る。
- ⑥ 器に盛り、④のブロッコリーとレタスを添える。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	200kcal	11.6g	12.7g	1.1g	32mg	1.2mg	2.8g