



鶏もも肉の トマトソース煮

《調理時間：25分》

このレシピで
約173g
の野菜がとれます



【材料2人前】

- 鶏もも肉……………140g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ1弱
- しめじ……………1/2袋(67g)
- 新玉ねぎ……………1/2個
- はなっこりー……………1/3袋(60g)
- にんにく……………1かけ
- オリーブ油……………大さじ1
- トマト缶詰……………1/3缶(140g)
- ゆで大豆……………30g
- しょうゆ……………小さじ1
- こしょう……………少々



トマト缶を使うことで、簡単で味にコクが出ます。鶏むね肉でもヘルシーで美味しくいただけます。
レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー288kcal たんぱく質17.4g 脂質18.0g 炭水化物14.7g 食塩相当量0.8g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 鶏もも肉をそぎ切りにして、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- 2 しめじは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。はなっこりーは3~4cm 長さに切って茹でる。にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し 1 を入れて両面に焼き色を付けて取り出す。
- 4 3 のフライパンでにんにく、しめじ、たまねぎの順で炒め、はなっこりーの茎、トマト缶、大豆、しょうゆ、こしょうを入れて混ぜ、煮立たせる。
- 5 煮立ったら蓋をして、玉ねぎがやわらかくなったら 3 の鶏肉を戻して3分位煮る。
- 6 器に盛りつけ、はなっこりーの花部分を添える。