

## 19日目 夕食

### 鶏肉のステラ風煮込み

材料 4人分 塩分0.7g (1人)

鶏もも肉 (皮なし) 4枚 (1枚90g)

塩 少々

油 大さじ1

小麦粉 大さじ2

タマネギ 120g (1個)

にんにく 少々

油 大さじ1 トマト缶 120g

水 400cc

トマト水煮缶 120g

トマトピューレ 大さじ2

リンゴ酢 大さじ1と1/3

} A

コンソメ 少々

塩 少々

ブロッコリー 8房

### 作り方

- ① 鶏肉に塩を振り小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し鶏肉を両面焼き取り出す。
- ② タマネギ・にんにくはみじん切りにする。
- ③ 同じフライパンに油を熱し、にんにくを炒め香りがたったらタマネギを炒める。
- ④ Aを加え20分程度煮込みコンソメと塩で味を調える。
- ⑤ ①の肉を戻し、20分程度煮込む。
- ⑥ 付け合わせのブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる。
- ⑦ 器に⑤を盛り付け、ブロッコリーを添える。

### 青菜ともやしのナムル

材料 4人分 塩分0.4g (1人)

小松菜 160g (1/2束)

もやし 120g (1/2袋)

ニンジン 40 g (1/4本)

油揚げ 16 g (1枚)

しょうゆ 小さじ2  
ごま 大さじ1  
ごま油 小さじ1 } A

- ① 小松菜は長さ4 cm、ニンジンは千切りにし、小松菜・ニンジン・もやしをそれぞれ茹で、水気をしぼる。
- ② 油揚げは幅0.5 cmの短冊切りにし、さっと茹でる。
- ③ ①・②をAで和える。