

鶏肉のトマト煮込み

<主な材料・4人分>

鶏モモ肉	1枚 (300g程度のもの)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
タマネギ	2分の1個
ニンニク	1片
カットトマト水煮缶	150g
トマトピューレ	40g
固形コンソメ	1個
リンゴ酢	大さじ1と2分の1
ブロッコリー	2分の1株



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房し、塩ゆでする。(塩は分量外)
- ② タマネギとニンニクはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて、炒めて香りが出てきたら、タマネギをよく炒める。カットトマト水煮缶とトマトピューレ、水カップ1杯(分量外)、コンソメを入れて10分煮込む。
- ④ 鶏肉は大きめの一口大に切り、塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルを入れて、両面を焼く。表面に焦げ目がついたら取り出す。完全に火を入れなくても良い。
- ⑤ 鍋に④を入れて、20分弱火で煮込み、リンゴ酢を加えて、3分煮込む。
- ⑥ ブロッコリーと鶏肉を盛り付ける。

【エネルギー269kcal、タンパク質16.2g、塩分1.1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 柳田奈央子)