

大豆と鶏肉でタンパク質たっぷり!!

主菜

## 鶏もも肉の トマト煮込み

| 材料 | 6人分 | 調理時間30分 |

鶏もも肉…400g	トマト…300g
塩、こしょう…少々	ゆで大豆…200g
小麦粉…適量	にんにく…1片
玉ねぎ…100g	サラダ油…大さじ1

### | つくり方 |

1. 玉ねぎ、トマトは1cm角に切る。
2. 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。小麦粉をまぶし、余分な粉をはたく。
3. フライパンにサラダ油とにんにくを入れ火にかけて、香りが出てきたら2の鶏肉を焼く。余分な脂が出てきたらキッチンペーパーなどで拭き取る。
4. 玉ねぎ、トマトを入れ、フタをして10分程煮る。
5. ゆで大豆を加え、ひと煮立ちしたら、塩こしょうで、味を調える。

### | 料理のポイント |

- トマト缶を使ってもおいしくできる。



エネルギー 236kcal 食塩相当量 0.5g

1人分の栄養価 たんぱく質 17.0g 脂質 15.2g 炭水化物 10.7g  
食物繊維 3.8g カルシウム 38mg 鉄 1.3mg

管理栄養士のひと言

調味料を加えなくても辛子明太子の塩味と豆乳のまろやかさでおいしく減塩