

しめじで食物繊維をプラス

主菜

## 大豆と鶏肉の トマト缶煮込み

| 材料 | 6人分 | 調理時間60分 |

水戻し大豆…120g 塩、こしょう…適量  
鶏もも肉…400g トマト缶…800g  
玉ねぎ…150g しめじ…100g(1袋)  
固形スープの素…2個 水…1カップ  
砂糖…大さじ1/2 オリーブ油…大さじ1弱

| つくり方 |

1. 玉ねぎをざく切りにする。
2. 鶏肉を一口大に切る。
3. 鍋に大豆と玉ねぎと鶏肉を入れオリーブ油で炒める。水と固形スープの素、砂糖を入れて煮る。
4. トマト缶としめじを入れて煮込む。
5. 塩こしょうで味を調える。

| 料理のポイント |

- 鶏肉の皮を取る。
- しめじを入れて、さのこ成分で食物繊維をアップ。



エネルギー 237kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 16.1g 脂質 13.9g 炭水化物 15.2g

食物繊維 4.4g カルシウム 36mg 鉄 1.5mg

管理栄養士のひと言

かくし味の砂糖が効いて、うす味でも美味しく減塩