



～鶏肉のトマト煮の献立～

主菜

主菜（タンパク質）は体を作る筋肉や血液の材料になります。

主食

主食（穀類）は体を動かすエネルギーに。特に脳を動かすためには必要です。



副菜

副菜（野菜、海藻、きのこなど）は体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富です。また、食物繊維も多く、便秘予防にも。

【鶏肉のトマト煮】

<材料：2人分>

鶏もも肉…160g（食べやすい大きさに切る）
塩・こしょう…少々（鶏肉にふっておく）
玉ねぎ…中 1/2（くし切り）
しめじ…1/2パック（石づきを取って小房に分ける）
にんにく…1/2片（みじん切り、おろしにんにくでも可）
オリーブオイル（サラダ油）…大さじ 1/2

A
カットトマト缶…1/2缶
水…1/2カップ
コンソメ…1/2個
ケチャップ…大さじ 1
しょうゆ…少々

ブロッコリー…好きな量（ゆでておく）

<作り方>

- ①鍋にオリーブオイル（サラダ油）とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら鶏肉を炒める。
- ②鶏肉の表面が焼けたら、玉ねぎ、しめじを加え、さらに炒める。Aの調味料を加え、ふたをして煮込む。
- ③鶏肉が煮えたらふたを取り、煮汁にとろみがつく程度に水分を飛ばす。
- ④皿に盛り、ゆでブロッコリーを添える。

【かぼちゃのサラダ】

①かぼちゃ（冷凍でも可）を電子レンジで加熱し、皮を取り粗くつぶす。②きゅうりの輪切り、スライス玉ねぎを少量の塩でもみ、水気をしぼる。③①②とレーズンをマヨネーズで和えて盛りつけ、刻んだアーモンド（スライスアーモンドでも可）をトッピングする。