

# 鶏肉のトマト煮

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 193kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.6g  
炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.3g

L 調理時間 / 45分

野菜量 / 173g

## 材料（1人分）

・ 鶏肉 もも 皮無し(カット済み)	70g
・ 玉ねぎ	40g
・ ブロッコリー(冷凍)	30g
・ マッシュルーム	15g
・ ぶなしめじ(カット済み)	20g
・ にんにく(刻みニンニク)	3g(小さじ1/2)
・ 乾燥パセリ	少々
・ ホール缶トマト	100g
・ 牛乳	15ml(大さじ1)
・ 黒こしょう	少々
・ 食塩	少々
・ オリーブオイル	適量

## 作り方

- ① 玉ねぎ、マッシュルームはスライスに切る。
- ② ブロッコリーは解凍する。
- ③ ホール缶トマトはフォークなどを使用して潰す。
- ④ 鍋にオリーブオイル、ニンニク、鶏肉の順で入れ炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらホール缶トマト、マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、ブロッコリーを入れ煮こむ。
- ① 最後に牛乳と塩こしょうを加え、盛り付ける。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 2班

### 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯(中食)

副菜

②

-

主菜 ★鶏肉のトマト煮

汁物

野菜スープ

副菜

①

レタスマックスサラダ(中食)

デザート

ドリンク

はちみつ入りヨーグルト(中食)