

【鶏肉のトマト煮】

《材 料 (4人分)》

鶏もも肉 (皮なし)	320g
食塩	0.5g
こしょう	適宜
小麦粉	大さじ3 (27g)
油	小さじ2 (8g)
玉ねぎ	小1個 (120g)
油	小さじ1 (4g)
トマトジュース (無塩)	1缶 (190ml)
ソース	大さじ1 と 小さじ1 (24g)
A ケチャップ	大さじ1 と 小さじ1 (20g)
白ワイン	小さじ2 (8g)
カレー粉	小さじ1/2 (1g)



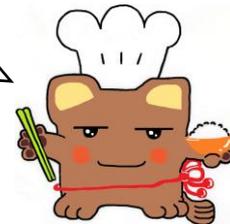
栄養価<1人分>

エネルギー	198kcal	たんぱく質	18.9g
脂 質	7.0g	食塩相当量	0.9g

※ご家庭で作しやすいよう、分量等を一部変更しています。



おいしそう♡
元気パワーが上がり
そうだチーヌ!



《作り方》

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味をつけておく。
- ② ①に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで表面に焦げ目が付くまで焼いたら、お皿に取り出しておく。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、②のフライパンに油をひいて炒める。しんなりしてきたら、Aを加えて煮る。
- ④ 少し水分がとんだら、②を加えてとろみがつくまで煮込む。

～ ポイント ～

- ① 玉ねぎの甘みと鶏肉のうま味がたくさん入った、こども園のこどもたちに人気の一品です。
- ② 鶏肉に小麦粉をまぶすことでトマトソースとよく絡み、しっかりと味がつくため、美味しく食べることができます。ほんのりカレー味で食欲増進にも繋がります。
- ③ 具材には玉ねぎだけでなく、きのこやブロッコリーなどの旬の食材を加えても美味しいです。