

【鶏肉のトマト煮】レシピ

《材料 4人分》

鶏モモ肉	300g(2枚)
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ3
油	小さじ2
玉ねぎ	1個
油	小さじ1
トマトジュース	1/2カップ
ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
白ワイン	小さじ2
カレー粉	少々



〈栄養価 1人分〉

エネルギー	155kcal	脂質	10.9g
たんぱく質	9.9g	食塩相当量	0.9g

《作り方》

- ① 鶏モモ肉は食べやすい大きさに切り、塩とこしょうで下味をつける。
- ② ①の鶏モモ肉に小麦粉をまぶし、油を敷いたフライパンで表面がこんがりするまで焼く。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし油で炒める。しんなりしてきたらトマトジュース、ソース、ケチャップ、白ワイン、カレー粉を加えて煮る。
- ④ 少し水分がとんできたら、②の鶏肉を加えてとろみがつくまで弱火で煮込む。
- ⑤ 器に盛り付け出来上がり。

★このメニューは、園児にも人気のメニューになります★

鶏肉はたんぱく質が多く含まれ、ヘルシーです。

こどもが好きなケチャップ味になっているため、家族で一緒に楽しむことができます。



ケチャップ味で沢山
食べすぎてしまって、
困るチーヌヨ！