

油を使わない

野菜たっぷり

塩こうじを使った

鶏肉のトマト煮込み



＜材料(4人分)＞

- ・ なす 130g
- ・ にんじん 100g
- ・ じゃがいも 200g
- ・ 鶏もも肉 300g
- ・ ジェルゼソース(試用品) 20g
※バジルペーストにしたものです
- ・ 塩こうじ 30g
- ・ 豆乳 100ml
- ・ 水 100ml
- ・ ホールトマト缶 400g

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
「栄養実態研究サークル」

＜栄養価(1人分)＞

- ・ エネルギー 275kcal
- ・ 脂質 13.4g
- ・ たんぱく質 15.8g
- ・ 食塩 1.3g

＜作り方＞

- ① なす、にんじん、じゃがいもは食べやすい大きさに切り、鶏もも肉は一口大に切っておく。
- ② 鍋に鶏肉の皮目からのせ、表面がパリッとするまで焼いたら野菜も一緒に炒めていく。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら手でつぶしたトマト缶、水、豆乳、塩こうじ、ジェルゼソースを加えて蓋をふたをし、15~20分間煮込む。
- ④ 汁気が少なくなってきたら火を止めてお皿に盛り、パセリを添えて出来上がり。

＜ポイント＞

- 😊 鶏肉から出るお脂をばらばらと取り除くため、とってモレチャー!
- 😊 話題の発酵調味料である「塩こうじ」を使うので旨味もたっぷりお肉と合わさります!
- 😊 鶏肉を焼くのも煮込むのも鍋ひとつなので洗い物が少なく簡単!
- 😊 野菜がたくさん摂れて、体にうれしい! 冷蔵庫にある残り野菜でも作れます!
- 😊 トマト煮込みのソースが売ってるから無駄がありません! グラタンはお弁当に入れてもOK!