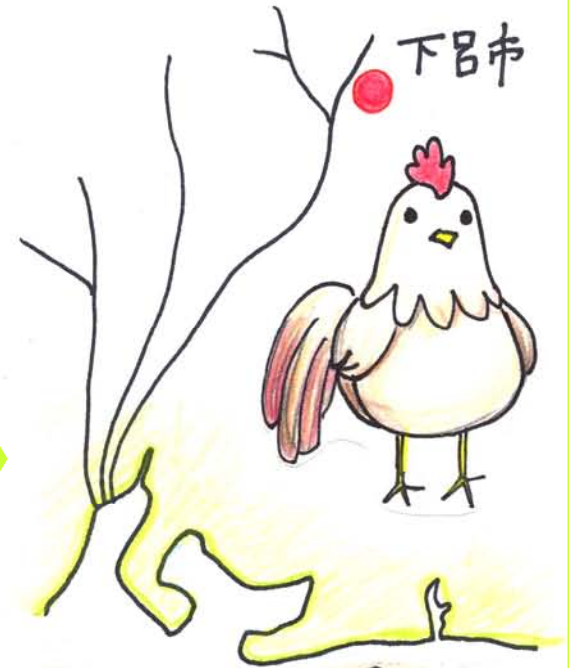


野菜たっぷり!

～ 木曾三川特産品レシピ ～

チキンビーンズ



カロリー	たんぱく質	脂質
250 kcal	18.4 g	6.7 g

材料 (4人分)

・鶏もも肉(脂身なし)	200g	・トマトケチャップ	80g
・大豆(水煮)	160g	・ブイヨン(お湯)	400ml
・たまねぎ	160g	・スープの素	6g
・にんじん	160g	・塩	4g
・じゃがいも	280g	・パセリ	5g
・サラダ油	4g(小匙1)		

アドバイス

鶏肉は胸肉に変えると脂質・カロリーが抑えられます。

〈作り方〉

- ① 鶏肉は2cm角に切る。たまねぎ、にんじんと皮をむいたじゃがいもは1.5cm角に切る。パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋を熱し油を入れ、たまねぎ・鶏肉・にんじん・じゃがいもを順に加えて炒める。
- ③ ②にトマトケチャップ・ブイヨン・塩を加え、大豆を加えて味がなじむまで30分位煮る。
器に盛りパセリをふる。

名古屋市上下水道局

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