

Recipe

鶏の雑穀トマト煮



材料 (2人分)	鶏もも肉	200g
	たまねぎ	150g (約半玉)
	なす	80g (1本)
	にんにくチューブ	2g (1cm程度)
	カットトマト(缶)	400g (1缶)
	雑穀	25g
	オリーブオイル	小さじ1
	コンソメ顆粒	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩こしょう	ふたつまみ
水	200cc	



栄養価 (1人分)	エネルギー	403kcal	※食事摂取基準 食物繊維目標量 1日 男性21g以上 1日 女性18g以上 参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)
	たんぱく質	22.0 g	
	脂質 炭水化物	22.1 g	
	塩分	28.5 g	食物繊維 さつまいも約1本分 (300g程度)
	相当量食	1.5 g	
	物繊維	5.2 g	

いろいろな野菜で
バリエーションUP!
トマト煮オススメ具材

- ★ズッキーニ→カリウムやビタミンC
- ★ブロッコリー→ビタミンC
- ★タケノコ→食物繊維やカリウム など...
- ★鶏肉を魚・シーフード・豆類などに変えてもGood♪

作り方	1. たまねぎをみじん切りし、なすと鶏肉は一口大に切る。
	2. 鍋か深めのフライパンにオリーブオイルをひいて、鶏肉を皮目から両面焼く。
	3. にんにく、なす、たまねぎを加えて炒め、なすに焼き目がついてきたら、雑穀を加える。 ☆ここで白ワインを入れてもGood! お肉を柔らかくしてくれます。
	4. カットトマト、水、砂糖、コンソメ顆粒を加え全体を混ぜ合わせたら、ふたをして15~20分程度弱火で煮る。
	5. ふたを取りさらに煮立たせ、水分量が4.の時と比べて半分程度になったら、塩こしょうで味を調える。
	6. 完成



©PINOKIO_PHARMACY

Instagramでイベントや栄養の
情報を配信しております。
フォロー・いいねお待ちしております♪

PINOKIO
<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士作