

鶏肉のトマト煮込み



1人当たりの栄養価

エネルギー220kcal 食塩相当量 1.1g

野菜の量 180g(1日の野菜摂取量 350g)

【やさいのポイント】

◎高血圧予防 カリウムが含まれ、過剰に摂取した塩分(ナトリウム)を排出する作用で血圧の上昇を防ぎます。

◎動脈硬化予防 ビタミンCが含まれ、過酸化脂質の生成を抑えて動脈硬化の予防効果が期待できます。

◎がん予防 特に皮の色素にはβ-カロテンが豊富に含まれ、抗酸化作用があり、がん予防に有効とされています。

材料(4人分) 調理時間 15分

鶏モモ肉 360g、タマネギ 1個、ニンジン 1/2本、
ニンニク 1片 トマト缶(カット) 1缶、塩・コショウ少々、
片栗粉適量、オリーブオイル大さじ1、ウスターソース小さじ2、
【調味料】水 1/4カップ、砂糖小さじ2、みりん大さじ1/2、
固形コンソメ 1個

作り方

- ① 鶏肉は皮を取り除き、ひと口大に切って、塩・コショウを振り、片栗粉をまぶす。
- ② タマネギ、ニンニクは薄切り、ニンジンは縦半分に切って薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱し、①を入れ、両面に焼き色を付ける。
- ④ 鶏肉をいったん取り出し、タマネギとニンジンを炒める。
- ⑤ トマト缶と調味料を加え、鶏肉を戻し入れる。
- ⑥ アルミホイルで落としふたをし、弱火で鶏肉に火が通るまで煮る。
- ⑦ ウスターソースを加え、味を調える。

※広報しろい 2018年4月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課(047-497-3494)