

鶏肉のトマト煮

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 193kcal たんぱく質 16.8g 脂質 9.6g
炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.3g

L

調理時間 / 45分



野菜量 / 173g

材料（1人分）

- 鶏肉 もも 皮無し(カット済み) 70g
- 玉ねぎ 40g
- ブロッコリー(冷凍) 30g
- マッシュルーム 15g
- ぶなしめじ(カット済み) 20g
- にんにく(刻みニンニク) 3g(小さじ1/2)
- 乾燥パセリ 少々
- ホール缶トマト 100g
- 牛乳 15ml(大さじ1)
- 黒こしょう 少々
- 食塩 少々
- オリーブオイル 適量

作り方

- ① 玉ねぎ、マッシュルームはスライスに切る。
- ② ブロッコリーは解凍する。
- ③ ホール缶トマトはフォークなどを使用して潰す。
- ④ 鍋にオリーブオイル、ニンニク、鶏肉の順で入れ炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったらホール缶トマト、マッシュルーム、しめじ、玉ねぎ、ブロッコリーを入れ煮こむ。
- ① 最後に牛乳と塩こしょうを加え、盛り付ける。

メニュー提供： 実践女子大学健康栄養専攻 2班



中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ご飯(中食)

副菜

②

-

主菜 ★鶏肉のトマト煮

汁物

野菜スープ

副菜

①

レタスミックスサラダ(中食)

デザート・ドリンク

はちみつ入りヨーグルト(中食)