



生活習慣病予防

1人分



エネルギー：207Kcal



食塩相当量：1.8 g

トマトを入れたら少し煮詰めて、
うまみを凝縮させましょう。

鶏肉のトマト煮

【材料（2人分）】

鶏もも肉	120 g
にんにく	4 g
玉ねぎ	100 g
トマト水煮	200 g
ローリエ	1 / 2枚
A	塩 小さじ2/3弱
	こしょう 少々
	湯 大さじ2
グリーンアスパラガス	60 g
サラダ油	小さじ1

【作り方】

1. 鶏肉は大きめの一口大に切る
2. にんにく、玉ねぎはみじん切りにする
3. トマト水煮缶は1 cm角にカット
4. アスパラガスは固い部分の皮をピーラーでむき、長さを半分に切り、ゆでる
5. フライパンに油を熱し、にんにく・玉ねぎを炒めしんなりしたら鶏肉を加えて炒める
6. 鶏肉の色がかわったらAの調味料と3のトマト水煮、ローリエを加えて時々混ぜながら5～6分煮る。器に盛り4のアスパラガスを添える

