

R5年度.10月号

鶏肉とれんこんのトマト煮込み



エネルギー 214kcal

たんぱく質 18.8g

食塩相当量 0.9g

材 料 (2 人 分)

鶏もも肉(皮なし)・・・140g

A { 塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
薄力粉・・・・・・・・大さじ1

れんこん・・・・・・・・100g

玉ねぎ・・・・・・・・1/2個

にんにく・・・・・・・・1かけ

オリーブオイル・・・小さじ1

トマト缶・・・・・・・・1/2缶

B { コンソメキューブ・・・1/2個
水・・・・・・・・・・150ml

C { 塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
粉チーズ・・・・・・・・小さじ1
刻みパセリ・・・・・・・・適量

作 り 方

①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみ込み、薄力粉をまぶす。レンコンは乱切り、玉ねぎはくし形切り、にんにくはみじん切りにする。

②フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、鶏肉を焼く。玉ねぎとレンコンを加えさっと炒め、トマト缶を加えて炒め合わせる。

③Bを加え弱火にし、蓋をして30分ほど煮込む。蓋を取って水気をとばす。

④Cで味を整え、器に盛り粉チーズとパセリを散らす。