

とりにく 鶏肉のトマト煮 に



所要時間：30分（煮込み時間を含む）

簡単

安価

材 料：大人2人分

鶏もも肉・・・160g
トマト・・・200g
（トマト缶でもOK）
玉ねぎ・・・100g
ズッキーニ・・・40g
生しいたけ・・・20g

バター・・・6g
コンソメ・・・1個
塩・・・少々
こしょう・・・少々
ローリエ・・・1枚

※小さじ1 = 5cc
大さじ1 = 15cc
1カップ = 200cc

作り方

1. 鶏もも肉 → フォークで数か所を刺し、2～3cmの角切りにし、塩・こしょうをふる。
トマト → 7mmの輪切り（トマト缶は適当にほぐす）
玉ねぎ → 7mmの輪切り
ズッキーニ → 1cmの輪切り
生しいたけ → 4等分に切る
2. 厚手の鍋に薄くバターをぬり、トマト・玉ねぎ・鶏肉・ズッキーニ・しいたけを何段かに重ねて入れ、残ったバター・くだいたコンソメ・ローリエを材料の上のにのせる。
3. 鍋にふたをし、やや弱火で約30分煮込み、塩・こしょうで味を調える。



<1人分栄養価>

エネルギー：235 kcal
たんぱく質：15.3 g
脂 質：14.0 g
食塩相当量：1.1 g



レシピ動画は
こちらから→

