

★主菜★（血や肉や骨になる）



鶏肉のトマトソース煮

トマトソースの赤い色が食欲をそそります。ごはんにもパンにも合わせやすく、1品でお肉も野菜も摂れるメニューです。砂糖を加えることで、酸味が和らぎ食べやすくなります。

【材料】（4人分）

- ・鶏もも肉…160 g
- ・キャベツ…120 g
- ・たまねぎ…80 g
- ・しめじ…40 g
- ・ブロッコリー…40 g
- ・油…4 g
- ・トマトピューレ…80 g
- ・ケチャップ…40 g
- ・コンソメ…2 g
- ・酒…8 g
- ・砂糖…4 g
- ・食塩…0.8 g
- ・片栗粉…4 g
- ・パセリ…4 g（乾燥パセリでも可）



【作り方】

1. ブロッコリーを小房に切り分け、よく洗う。
2. 鍋にお湯を沸かし、塩（分量外）を加え、1のブロッコリーを食べやすい固さにゆでる。
3. キャベツ、たまねぎは一口大、しめじは石づきを取ってほぐしておく。
4. 鶏もも肉を一口大に切り、塩で下味を付け、片栗粉をまぶしたら、フライパンに油を熱し、焼く。
5. 3を加え、軽く炒めたら酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
6. しんなりしたら、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ、砂糖を加え、煮込む。
7. 洗って刻んだパセリを加え、混ぜ合わせる。
8. 器によそり、2のブロッコリーを添える。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー103kcal、たんぱく質 9.6g、脂質 3.3g、塩分 0.8g

