



# 野菜を食べよう！

## 鶏肉のトマト煮

材料(4人分)

・鶏もも肉	240g	【付け合わせ】	
・にんにく	8g	・ブロッコリー	150g
・たまねぎ	200g	・レタス	40g
・サラダ油	大さじ1 $\frac{1}{3}$		
・完熟トマト(水煮缶でも可)	400g		
		・ローリエ	1枚
		・塩	小さじ $\frac{1}{3}$
		・こしょう	少々
		・湯	大さじ4

A



### 作り方

- ①鶏肉はぶつ切りにする。にんにく、たまねぎはみじん切りにする。トマトは皮と種を除いて粗みじんに切る。(※水煮缶を使うときは、Aの湯は加えない)
- ②ブロッコリーは小房に分けて、色よくゆで、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ③鍋に油を熱し、①のにんにくとたまねぎを炒め、しんなりしたら鶏肉を加えて炒める。鶏肉の色が変わったらAとトマトを加え、時々混ぜながら5~6分煮る。器に盛り、②のブロッコリーとレタスを添える。

おすすめ  
ポイント

にんにくの香味とトマトの旨味で減塩できます。

調理時間  
30分

### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	217	kcal
たんぱく質	13.2	g
脂質	13.3	g
炭水化物	11.6	g
食塩相当量	0.5	g
野菜の量	199	g