

鶏肉とトマトの夏野菜アラカルト



調理時間目安：20分

鶏のむね肉は脂質が少なくたんぱく質をとることができます。パサつきが気になる方も、煮込むことで食べやすくなりますね！また、鶏もも肉はむね肉と比べ脂質が多く、エネルギーも高いです。食事の量が少なくなってしまった方におすすめです。

《材料》(4人前)

- ・鶏もも肉 … 300g
- ・にんにく … 1かけら
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・黒コショウ … 少々
- ・塩 … ふたつまみ
- (A) 玉ねぎ … 1個
- (A) しめじ … 1パック
- (B) なす … 1個
- (B) 人参 … 1個
- (B) ブロッコリー … 1個
- ・水 … 200cc
- ・トマト缶詰 … 1個
- (調味料)
 - ・固形コンソメのもと … 2個
 - ・ケチャップ … 大さじ1
 - ・ウスターソース … 大さじ1
 - ・砂糖 … 小さじ2

《作り方》

- ① フライパンに、にんにくを置いて手のひらで潰し、分量の半分のオリーブオイルを入れて火にかける。にんにくの香りが出てきたら、鶏もも肉の皮目を下にして皮に焼き目が少し付くくらいを目安に焼く。
- ② 焼き目がついたら一度、鶏肉を取り出し、黒コショウ、塩を全体にかけ、3cmくらいの食べやすい大きさに切って皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンに残りのオリーブオイルを入れる。
- ④ 玉ねぎは半分に切って薄切りにする。しめじは石づきを取ってバラバラにほぐす。
- ⑤ なすは縦に1/4にしたのち真ん中を半分にした1/8の大きさにする。人参は乱切り、ブロッコリーは小房に分けておき、茎の部分は厚めに皮をむき、薄く短冊切りにする。
- ⑥ ③のフライパンを火にかけ、②の鶏肉(A)を入れてしんなりするまで炒めた後、(B)のブロッコリー以外を入れて、トマト缶詰と分量の水で溶かした調味料を加える。
- ⑦ 10分ほど弱火で煮たら、ブロッコリーを入れてさらに3分ほど煮て皿に盛り付け、完成。

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
鶏肉とトマトの夏野菜アラカルト	328	18.2	21.1	22.3	2.4
65歳以上男性1食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性1食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2