

チキンと野菜のトマト煮込み



材料（2人分）

- | | | | |
|---------|------------|-----------|------------|
| ・鶏もも肉 | 100g | ・オリーブ油 | 小さじ2（8g） |
| ・玉ねぎ | 1/4個（50g） | ・ケチャップ | 小さじ1（5g） |
| ・黄パプリカ | 1/4個（40g） | ・オイスターソース | 小さじ1/2（3g） |
| ・トマト缶 | 1/2缶（200g） | ・固形ブイヨン | 1/2個（2.5g） |
| ・水煮大豆 | 50g | | |
| ・カリフラワー | 100g | | |
| ・ニンニク | 1/2片（3g） | | |



作り方

1. 鶏もも肉・玉ねぎ・黄パプリカ・カリフラワーを一口大の大きさに切る。
2. 熱した鍋にオリーブ油・みじん切りにしたニンニク・鶏もも肉を入れて炒める。
3. 鶏肉の色が変わったら、残りの材料を全て加え、フタをして煮込む（弱火で約20分）。

ひとことメモ

- * 煮詰まり過ぎて焦げ付かないよう、火加減や煮込み時間を調整して下さい。
- * 材料を切って調味料と煮込むだけ！簡単で！おいしく！野菜たっぷり！な一品です。

栄養価（1人分）

エネルギー：229kcal

食物繊維：5.2g

食塩相当量：1.7g

