

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

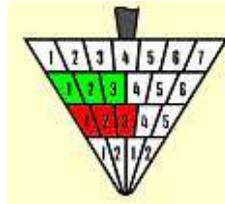
file 153

1人分の栄養価

食事バランスガイド

鶏とトマト煮

(調理時間 約30分)



副菜3つ
主菜3つ



レシピ提供：八戸市 在住

エネルギー 213kcal
タンパク質 22.5g
脂質 5.1g
塩分 2.0g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏肉... 1枚
油・塩・コショウ... 各少々
玉ねぎ... 1コ
きのこ... 60g
トマト煮缶詰... 200g (汁を含む)
又は冷凍トマト(皮を除く)... 1コ
トマトケチャップ... 大さじ1
白だし... 大さじ2
水... 大さじ2
砂糖... 大さじ1



レシピ提供者から...

ひとつこと

- ・鶏肉は、むね肉、もも肉、どちらでもよいでしょう。
- ・きのこもお好みでよいと思います。
- ・白だしの味が和風ですが、お好みでとろけるチーズを仕上げにどうぞ!!



作り方

フライパンに油を入れ、鶏肉に塩・コショウをふり、焼き色をつけて焼き、取り出す。玉ねぎはくし形切りにする。きのこは食べやすい大きさにする。玉ねぎときのこを少々いためる。材料全部をフライパンに入れ、ふたをして強火から弱火にして10～15分ほど煮ると出来上がり。

炊飯器を使ってもできます。この場合は、鶏肉だけはフライパンで焼き色をつけ、あとは材料全部を入れ、スイッチを入れるだけ。炊飯器を使う場合、時間は炊飯器におまかせです。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。