



No14. 鶏肉と大豆のトマト煮

大豆は「畑の肉」と言われるほどタンパク質が多く、肉よりも低脂肪で、カルシウム・鉄分も豊富に含まれます。そして排便を助ける食物繊維は、水煮大豆 100g あたり 6.8g も含まれており、栄養価が高い上に便秘予防にも最強の食品です。



— 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
232 kcal	15.6 g	9.0 g	22.0 g	5.0 g	1.3 g

— 2人分 —

鶏もも肉(皮無)	160g
大豆(水煮)	80g
にんじん	2cm (20g)
玉ねぎ	1/4 個(50g)
じゃが芋	1/2 個(60g)
サラダ油	少々
水	60cc
トマト缶(缶)	1/3 缶 (固形量 80g)
コンソメ顆粒	小さじ 1 (3g)
中濃ソース	小さじ 1/3 (2g)
ケチャップ	小さじ 2 (10g)
ドライパセリ	適宜

1. 材料を一口大にカットする。
2. 鍋に油を熱し、鶏肉・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋を順に炒め、野菜がしんなりしたら、大豆・水を加えて煮る。
3. 野菜が8割方煮えたらトマト缶と調味料を加え、焦げないように時々混ぜながら10～15分中火で煮詰めていく。
4. 器に盛付け、ドライパセリをかける。

— Memo —

トマト缶やソース類を早く入れすぎると食材に火が通りにくくなるので、先に水で煮た方が早く具材が柔らかくなります。
お好みでローリエを1～2枚一緒に煮たり、ニンニクを1片加えたりするとトマト味に深みが出て美味しいですよ。