



ワンポイントアドバイス

- 鶏肉は皮目からしっかりと焼く。
- 生クリームは、冷たいものではなく常温のものを利用する。
- 野菜は、ブロッコリーやじゃがいもなどお好みのものを加えても良い。
- 生クリームの分量を、牛乳と生クリーム1:1に変えればあっさりとした仕上がりになります。

鶏肉のトマトクリーム煮込み

材料(1人分)

鶏もも肉	125g
食塩	少々
こしょう	少々
オリーブオイル	1.5g
玉ねぎ	48g
人参	17g
チキンブイヨン	0.9g
トマトソース	75g
生クリーム	50g
食塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、下味をつける。
- ② 玉ねぎは2cm角に切り、人参は乱きりにして下茹でする。
- ③ フライパンに油を入れ、鶏の皮を下にして並べ、中火で少し色がつくまで焼いて裏返し、②を加えて炒める。
- ④ トマトソース、水 12.5ml、チキンブイオンを注ぎ、煮立ったら中火で2~3分煮、生クリームを加える。再び煮立ったら弱めの中火で10分煮、食塩、こしょうで味を整える。

エネルギー	591kcal	カルシウム	70.0mg
たんぱく質	22.9g	塩分	1.3g
脂質	48.1g	食物繊維	2.3g