

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

鶏肉と野菜のトマトソース煮



調理時間 30分



おすすめポイント

具材を切って煮込むだけの簡単レシピ!いろいろな具材でアレンジができます。

1人分野菜量 100g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

鶏肉と野菜のトマトソース煮

(1人分あたり)

エネルギー	……	146 kcal
たんぱく質	……	15.4 g
脂質	……	4.1 g
炭水化物	……	9.6 g
食塩相当量	……	1.0 g

材 料 (2人分)

鶏むね肉	……	120g
赤ワイン	……	大さじ2
玉ねぎ	……	60g
なす	……	40g
ズッキーニ	……	60g
にんにく	……	1片
トマト	……	40g
オリーブオイル	……	大さじ1/2
市販のトマトソース	……	80g
塩・こしょう	……	少々
水	……	1/2カップ

作リ方

- 1 鶏むね肉は3cmのそぎ切りにし、赤ワインをふっておく。
- 2 玉ねぎは2cmのざく切りに、なすとズッキーニは2cmの輪切りにする。にんにくはみじん切りに、トマトは2cmのざく切りにする。
- 3 厚手の鍋でオリーブオイルを熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、①を入れてさらに炒める。
- 4 ③に玉ねぎ、なす、ズッキーニを加え、しんなりするまで炒め、トマトを加えフタをして弱火で5分蒸し煮にする。
- 5 市販のトマトソースと水を加え、時々混ぜながら煮込み、塩、こしょうで味をととのえる。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

