

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! いろんな具材でアレンジができます。

1人分野菜量 100g

宮崎県

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

作り方

- 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

