



つくってみませんか

じゃがいものトマト煮

《材 料》(4人分)

じゃがいも	中2個(240g)
鶏もも肉	60g
玉ねぎ	中 1/2 個(120g)
トマト	中 2/3 個(120g)
サラダ油	8g
上白糖	大さじ1
濃い口しょうゆ	大さじ1
さやいんげん	4本
水	360ml

(1人分の栄養価126Kcal)



《作り方》

- ① トマトは湯むきし、ざく切りにする。
- ② さやいんげんは、すじを除いて茹で、斜め薄切りにする。
- ③ じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に、玉ねぎはくし切りに切る。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。
- ⑤ 鍋にサラダ油をひいて、鶏肉を入れて炒め、色が変わったら③を入れ、さらに炒める。
- ⑥ ⑤の玉ねぎが透き通ってきたら、トマトを入れ水を入れて煮る。
- ⑦ ⑥のじゃがいもに竹串がすっと通るくらいになったら、砂糖、しょうゆで調味する。
- ⑧ ⑦を器に盛り、②のさやいんげんを飾る。



(食生活改善推進会)