

鶏肉のカレートマト煮

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー319kcal，たんぱく質 23.9g，
脂質16.9g，**食塩相当量 1.4g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切っておく。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切り、なすとトマトは乱切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて中火で熱し、鶏肉を入れて焼く。焼き色がついたら鶏肉を取り出す。
- ④ フライパンに玉ねぎ、なすを入れて中火で熱し、しんなりしてきたらトマトを入れる。トマトは軽くつぶす。
- ⑤ トマトがつぶれてきたら、鶏肉を戻し、ケチャップとカレールウを入れて、5分ほど煮込む。

【材料（2人分）】

- 鶏むね肉 1枚（200g）
- にんにく 1/2片（5g）
- オリーブオイル 小さじ4（20g）
- 玉ねぎ 1/2個（100g）
- なす 1本（100g）
- トマト 2個（200g）
- ケチャップ 大さじ4（72g）
- カレールウ ひとつかけ（4g）

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



カレーやそうめんなどいつもの食事に素揚げをプラス！
野菜本来の味や食感を楽しめます！

