



鶏肉のトマト煮込み

管理栄養士だより No.29

トマトに多く含まれるリコピンは体の老化を遅らせたり、がんを予防する働きがあるとされています。リコピンは旬を迎えた完熟トマトにより多く含まれています。また、トマトを加熱したり、油やにんにく、たまねぎと一緒に調理することで吸収率がアップします。



(1人分) エネルギー 260kcal 塩分 1.5g

【材料 (2人分)】

- ・鶏もも肉 200g
- ・塩、こしょう 少々
- ・トマト 1個
- ・カットトマト缶 100g
- ・ズッキーニ 1/4本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・にんにく 1かけ
- ・コンソメ 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

【作り方】

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩、こしょうをふる。トマトは1cm角に切る。ズッキーニは1cm幅の輪切りにする。玉ねぎはくし切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りが立ったら鶏もも肉を入れ、全体に焼き目を付ける。
- ③ 水1/2カップ、トマト、ズッキーニ、玉ねぎ、カットトマト缶、コンソメを加えて15分煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整える。