



鶏肉のトマトシチュー

栄養士コメント

市販のルー（シチューの素）を使わずに作るレシピです。具材を1つの鍋で煮込んでいくので難しい調理はありません。豆乳を使用しているのがあっさりとしたシチューです。クリーミーな味が好みの方は牛乳や生クリームを使用するともっとコクのある仕上がりになると思います。



作り方

：鶏もも肉の皮は取り除き、ひと口大に切る。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは1cm角程の大きさに切る。しめじは根元を切り。子房に分けておく。

：切った玉ねぎ、人参、じゃがいもは耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジ600Wで5分加熱する。（煮込み時間の短縮に行っています。鍋で茹でて柔らかくしてもらっても構いません）

：鍋に鶏肉、しめじ、水を入れて加熱する。鶏肉に火が通ったら、の野菜を入れひと煮立ちさせ、トマト缶、コンソメを加える。

：豆乳、粉チーズを加え、水っぽさがなく全体になじむように混ぜ合わせる。

：最後に風味付けにバターを加えて溶けたら完成。

成分値（1人分）

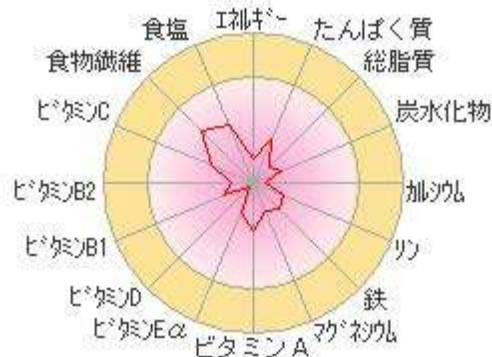
摂取値 単位

| | |
|------------|----------|
| 1. エネルギー | 406 kcal |
| 2. たんぱく質 | 18.5 g |
| 3. 総脂質 | 9.8 g |
| 4. 炭水化物 | 69.9 g |
| 5. カルシウム | 64 mg |
| 6. リン | 257 mg |
| 7. 鉄 | 1.9 mg |
| 8. マグネシウム | 67 mg |
| 9. ビタミンA | 226 μg |
| 10. ビタミンE | 1.8 mg |
| 11. ビタミンD | 0.2 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.28 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.21 mg |
| 14. ビタミンC | 36 mg |
| 15. 食物繊維 | 11.9 g |
| 16. 食塩 | 0.9 g |

材料（1人分）

分量 単位

| | | |
|------------------------|-----|----|
| 1. ごはん----- | 120 | g |
| 2. 鶏もも皮なし(若鶏)----- | 50 | g |
| 3. 玉葱----- | 1/6 | 個 |
| 4. 人参----- | 1/8 | 本 |
| 5. じゃがいも----- | 1/2 | 個 |
| 6. しめじ(ぶなしめじ)----- | 20 | g |
| 7. にんにく・みじん切り----- | | 適宜 |
| 8. 黒こしょう----- | | 適宜 |
| 9. 水----- | 50 | ml |
| 10. トマト(缶詰) ホル----- | 100 | g |
| カットトマトを使用しました | | |
| 11. 固形コンソメ(塩分控えめ)----- | 1/2 | こ |
| 固形1/2個は小さじ1程度です | | |
| 12. パルメザンチーズ----- | 2 | g |
| 2gは小さじ1程度です | | |
| 13. 豆乳(無調整)----- | 50 | ml |
| 14. 無塩バター----- | 5 | g |
| 15. パセリ・みじん切り----- | | 適宜 |



(黄色い範囲内です)