

# スタッフの一押しレシピ No. 6

2022. 6. 7  
中東遠総合医療センター  
栄養室

## 鶏肉トマト煮込み



### 材料 (2人分)

鶏もも肉	180 g	(A) {	トマト缶	100 g
たまねぎ	60 g		ケチャップ	小さじ2
マッシュルーム	60 g		塩	1.6 g
白ワイン	大さじ1		こしょう	0.4 g
サラダ油	小さじ1		パセリ	少々



### 作り方

- ① たまねぎ、マッシュルームを薄切りに、鶏肉を一口大に切る
- ② フライパンに油をひき、鶏肉を炒め焼き色がついたら白ワインを入れ、蓋をして蒸し焼きにする
- ③ たまねぎ、マッシュルームを入れて炒める
- ④ (A) を入れ、蓋をして10~15分煮込む
- ⑤ お皿に盛り付け、パセリをふって完成

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	241 kcal
たんぱく質	16.9 g
脂質	15 g
炭水化物	7.7 g
食塩	1.1 g



### スタッフの一押しポイント



トマトの酸味が食欲をそそるメニューです。当院ではピラフと合わせて洋風な献立にしています。お好みの野菜やきのこを追加しても美味しく食べられます。