

## 今月のおすすめレシピ ～鶏のトマト煮～



鶏もも肉は皮と脂身を取り除くことでカロリーを抑えることができます！もっと高たんぱく低カロリーに仕上げたい場合は鶏むね肉やささみに変えても美味しくできます。

### 材料(2人分)

・鶏もも肉(皮なし)	200g	★水	50ml
・塩、こしょう	少々	★トマト缶	200g
・玉ねぎ	50g	★コンソメ	4g
・しめじ	50g	★ウスターソース	小さじ1
・にんにく	少々	★ケチャップ	小さじ1
・オリーブオイル	小さじ1	★砂糖	小さじ1/2

### 作り方

- ①鶏もも肉は皮をとって一口大に切り、塩・こしょうを少々振る。
- ②玉ねぎは薄切りにする。しめじは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルをひいて火にかけ、鶏肉を焼く。  
焼き色がついたら玉ねぎとしめじを加えて炒める。
- ④全体に油がまわったら★の材料を加えて10分程度弱火で煮込む。

### 1人分あたりの栄養価

エネルギー192kcal たんぱく質 20.8g 脂質 7.3g 食塩相当量 1.4g



お正月に食べるお餅のカロリーは？

切り餅 1個(約50g)で **120kcal**

切り餅 2個とご飯 1膳(150g)が

同じくらいのカロリーになります。

食べすぎに注意してお正月太りにならないようにしましょう！

上手な取り入れ方は…？

気になる方は

管理栄養士まで！

