

鶏肉のトマトクリーム煮



材料（4人分）

鶏もも肉	240g
塩	小さじ 1/6
玉ねぎ	100g
ズッキーニ	60g
れんこん	60g
パセリ	1g
油	小さじ 1
薄力粉	大さじ 1
牛乳	150ml
トマト水煮缶	100g
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

ポイント

トマトの酸味が牛乳でまろやかになり、小さなお子さまも食べやすくなります。鶏もも肉は食べる人のことを考えて口に合ったサイズに切りましょう。

作り方

- 1 鶏もも肉は皮をむいて一口大に切り、塩をふって下味をつける。玉ねぎはくし切り、ズッキーニは乱切りにする。れんこんは乱切りにして酢水（分量外）につける。パセリはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、中火で鶏もも肉の表面を焼く。
- 3 2に玉ねぎ、ズッキーニ、れんこんを加えて、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 4 3に薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳、トマト水煮缶、塩、こしょうを加えてとろみがつくまで煮る。
- 5 器に盛り、パセリをちらす。

1人分の栄養価

エネルギー138kcal / たんぱく質 13.7 g / 脂質 4.8 g / 食塩 1.2 g