



大阪市
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



フライパンで簡単！

とろ～り♪鶏肉のトマト煮

【材料】 4人前

※写真は1人分

| | |
|-----------|----------|
| 鶏モモ肉(皮なし) | 200g |
| ピーマン | 2個(60g) |
| 玉ねぎ | 1個(200g) |
| しめじ | 70g |

| | | |
|---|---------|----------|
| A | トマトペースト | 1缶(400g) |
| | コンソメ顆粒 | 10g |
| | 水 | 100ml |

| | |
|---------|-----------|
| とろけるチーズ | 60g (ピザ用) |
| オリーブ油 | 大さじ1(12g) |
| 塩 | 1g |
| こしょう | 適量(お好みで) |
| パセリ | 適量(お好みで) |

このレシピのポイント

暑い日が続き、疲れはたまっていませんか？鶏肉には「イミダゾールジペプチド」という成分が含まれており、疲労回復に効果的と言われています。そんな鶏肉と夏野菜を使ったトマト煮込みに、チーズを加えてアレンジしました。フライパンで簡単に作ることができるので、忙しい方にもおすすめの一品です。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 1.8g カロリー 315kcal

栄養価(1人分あたり)

| | | | |
|-------|-------|-------|--------|
| たんぱく質 | 18.0g | 食物繊維 | 6.3g |
| 脂質 | 16.7g | カリウム | 1363mg |
| 炭水化物 | 29.0g | カルシウム | 160mg |

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①鶏モモ肉に半量の塩とこしょうをまぶして一口大に切る。玉ねぎは皮をむいて薄切りに、ピーマンは種を取って3cm角に切る。しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏モモ肉を中火で両面焼く。焼き目が付いたら、玉ねぎ、ピーマン、しめじを加えて炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら、Aを加える。時々かき混ぜながら、10分程度中火で煮込む。
- ④全体に火が通って水分が少なくなってきたら、弱火にしてとろけるチーズを加えて混ぜる。
- ⑤残りの塩とこしょうで味を整え、お好みでパセリをのせて完成！

りー蔵庫作(商学部)

監修：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科