

## 「野菜たっぷりチキントマト煮プレート」



### 栄養価 (主食は米飯180g)

エネルギー	540kcal
タンパク質	24.2g
脂質	15.6g
炭水化物	72.7g
食塩	2.6g

V. 野菜230g

O. 脂質エネルギー比26%

S. 食塩2.6g



### 材料 (1人分)

米飯	180g
鶏むね肉	80玉
ズッキーニ又は胡瓜	30g
玉ねぎ	40g
ピーマン	20g
トマト水煮缶	1/4缶
イタリアンシーズニングスパイス	1g
塩	2.5g

なければ塩・コショウでも可

小さじ1杯が約5gなので、  
小さじ半分

### 作り方

- ①鶏むね肉はフライパンで焼いておく。
- ②厚手の鍋にサラダ油をいれてチューブのおろしにんにくを入れて炒め  
玉ねぎ⇒ズッキーニ⇒ナスの順に軽く火が通るくらいまで塩を振って炒める。
- ③トマト水煮缶を加えて煮込み、焼いた鶏むね肉とピーマンを戻して  
20分くらい煮込む イタリアンシーズニングスパイスを加える。
- ④皿に米飯をいれて、③のトマト煮を盛り付ける。

チキントマト煮は米飯をパスタにかえてもおいしいです