

鶏肉のトマトソースかけ



エネルギー	183kcal
たんぱく質	10.6g
脂質	10.0g
塩分	1.3g

鶏肉をそのまま食べるよりも、トマトソースがかかっていることで、いざどりがよく食欲がわき、手軽に野菜がとれます。トマトソースをスパゲティーにからめて食べてもおいしいです。

城内病院 管理栄養士

〈材料〉1人分量

鶏肉	50g
塩コショウ	0.5g
油	1cc

トマトソース

玉ねぎ	15g
人参	5g
油	1cc
ホールトマト（缶）	30g
コンソメ	1.5g
砂糖	1g
片栗粉	0.15g

添え

●スパゲティーソテー	
スパゲティー	8g
塩コショウ	0.2g
油	0.5cc
●ブロッコリー	20g

〈作り方〉

- ①鶏肉に塩コショウをして、油を引いたフライパンで焼いて皿に盛る。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切り。ホールトマト（缶）はミキサーにかけて、ジュース状にするか、刻んでおく。
- ③トマトソースを作る。フライパンに油を引いて、玉ねぎ、人参を炒め、ホールトマト（缶）を入れて、コンソメ・砂糖で味付けをし、片栗粉でトロミを付ける。
- ④添えに、ゆでたブロッコリー、スパゲティーのソテーを皿に盛り、鶏肉の上に、トマトソースをかける。