

とりにく まめ にこ 鶏肉と豆のトマト煮込み

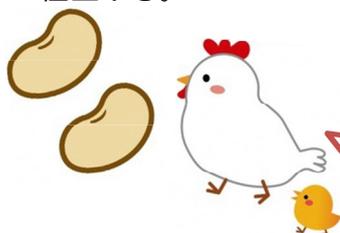


材料【4～5人分】

とりにく 鶏肉	200g	サラダ油 ^{あぶら}	適量 ^{てきりょう}
だいまい 大豆(水煮)	100g	トマトケチャップ	大さじ4
じゃがいも	ちゅう 2個	トマトピューレ	大さじ2
たまねぎ	だい 1個	しお 塩	適量 ^{てきりょう}
トマト(缶)	80g	こしょう	少々 ^{しょうしょう}
にんじん	ちゅう 1/2本	おろしにんにく	少々 ^{しょうしょう}
セロリー	しょうしょう 少々	とりがらスープ	適量 ^{てきりょう}
		ブーケガルニ	少々 ^{しょうしょう}

～ 作り方 ～

- ① とりがらスープを作っておく。
- ② じゃがいも、にんじんは角切り、たまねぎはスライス、セロリーは小口切りにし、鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉とおろしにんにくを炒める。
- ④ ③にたまねぎ、じゃがいも、にんじんを加え軽く炒め、①とブーケガルニを加え煮込む。
- ⑤ セロリー、トマト(缶)を加えて煮込む。
- ⑥ 野菜が柔らかくなったら、ブーケガルニを取り出し、調味料Aを加え味を調えて仕上げる。



トマトは、肉や魚のくさを消す効果があります。
 皮の赤い色素に含まれるリコピンは、がんや動脈硬化予防などの効果が注目されています。サラダだけでなく、スープやトマトソースとしても食べてほしい野菜です。