

主菜

大豆と鶏ひき肉のトマト煮



1人分の栄養価

エネルギー 213Kcal 塩分 1.1g

材料(2人分)

鶏ひき肉	70g
〔塩	ミニスプーン1(1.2g)
こしょう	少々
水煮大豆	50g
玉ねぎ	50g
にんにく	1/2かけ(3g)
まいたけ	100g
赤パプリカ	60g
オリーブ油	小さじ2(8g)
トマト缶	200g
チキンコンソメ	1/2個(2g)
酒	大さじ2(30cc)
粗挽き黒こしょう	少々

作り方

- ① 鶏ひき肉に、塩、こしょうをまぶす。
玉ねぎ、にんにくは、みじん切りにする。
- ② まいたけは、食べやすい大きさにほぐす。
赤パプリカは1.5cm角に切る。
チキンコンソメは、くずしておく。
- ③ 鍋にオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎ、にんにくを入れて炒める。
しんなりしたら鶏ひき肉、まいたけ、赤パプリカを順に加えて、さらに炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、コンソメ、酒、トマト缶を汁ごと加えてまぜる。
煮立ったら、アクをとって水煮大豆を入れ、ふたをして8分ほど煮る。
- ⑤ 水分が減り、具材がやわらかくなったら、粗びき黒こしょうを振る。



お料理ポイント

大豆と鶏ひき肉には、不足しがちな鉄がたくさん含まれています。

トマトやパプリカ、まいたけのうま味があるので、塩分が少なくてもおいしく食べることができます!