

# 鶏もものケチャップ煮<主菜>



エネルギー 251kcal

塩分 1.5g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

鶏肉は「高タンパク、低脂肪、低カロリー」で、またコラーゲンも多く含んでおり美容効果が期待できます。ケチャップで味をつけることで鶏肉のにおいを取り美味しく頂けます。



阿知須共立病院 栄養科

## 鶏もものケチャップ煮の作り方



### 材料（2人分）

鶏もも肉	140g
塩	少々
小麦粉	適量
サラダ油	適量
ケチャップ	大さじ1
砂糖	小さじ1
A コンソメ	少々
水	50ml
玉ねぎ	60g
人参	20g
コンソメ	少々
塩	少々
グリーンピース	10g

- ①玉ねぎ、人参はそれぞれ千切りにする。
- ②①をフライパンで炒め、塩とコンソメで調味する。
- ③鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④③に塩をして小麦粉をまぶす。
- ⑤フライパンに油をしき、④を中に火が通るまで焼く。
- ⑥Aをボールに合わせ、⑤に入れ弱火で煮る。
- ⑦器に②と⑥を盛り、グリーンピースを散らせば完成。



