

# 彩り野菜と鶏むね肉の トマト煮込み



2人分



15 minutes

## 材料

- 鶏むね肉：150g
- パプリカ（赤/黄）：各1/2個
- なす：1本
- 玉ねぎ：1/2個
- トマト缶（カット）：1缶
- エリンギ：1/2パック
- オリーブオイル：小さじ2
- にんにく：1片
- 塩・こしょう：少々
- ドライバジルまたはオレガノ：少々（お好みで）



## 作り方

- 鶏むね肉を一口大に切り、塩・こしょうをしておく。玉ねぎを薄切りにする。なすを一口大に切り、水にさらしてアクを抜く。パプリカを一口大に切る。エリンギは縦に細く裂いておく。
- 1. 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- 2. 鶏むね肉を加え、表面に焼き色がつくまで炒め、一旦取り出す。
- 3. 野菜を加える。同じ鍋で玉ねぎを炒め、透明感が出たら、なす、パプリカ、エリンギを加えて炒める。
- 4. トマト缶を加え、炒めた鶏むね肉を戻す。
- 5. 蓋をして弱火で15分煮込む。
- 6. 塩・こしょうで味を調え、バジルやオレガノを振って完成。

1食分の栄養素

カロリー：約160 kcal

タンパク質：約12g 脂質：約8g 炭水化物（総量・食物繊維含む）：約12g（うち食物繊維は約3g）

ビタミンC: 30mg 鉄分: 2mg カルシウム: 100 mg ビタミンB12: 0.6 mg

## NOTES

- 鶏むね肉の高たんぱく低脂質がダイエットに効果的。
- トマト缶とパプリカからビタミンCを豊富に摂取できるため、
- 免疫力アップや美肌効果も期待。
- エリンギと玉ねぎが食物繊維を補い、腸内環境を整える助けに。