

SED 栄養だより

9月

今回もお手軽な一品料理をご紹介します♪ぜひお試しください♪

【鶏肉とじゃがいものトマトクリーム煮】

・鶏モモ肉	300g
・玉ねぎ	1/2 個
・じゃがいも	2 個
・ブロッコリー	100g
・トマトホール缶	300g
・コンソメ	小さじ1
・オリーブオイル	適量
・水	1/2 カップ
・生クリーム	1/2 カップ
・塩コショウ	少々



1. 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
じゃがいもは半月切りにし、水にさらしておく。
ブロッコリーは小房に分ける。
2. じゃがいもはレンジで3分加熱する。
3. フライパンに油を熱し、鶏肉を焼く。
4. 玉ねぎをくわえ、しんなりしてきたらじゃがいも、水、トマト缶を加える。
トマトをつぶすようにし、蓋をして4~5分煮る。
5. やわらかくなってきたら、ブロッコリーを加えて2~3分煮る。
6. 生クリーム、塩コショウを加えてさっと煮る。

【かぼちゃのチーズ焼き】

- かぼちゃ 200g
- ケチャップ 大さじ3
- チーズ 40g

1. かぼちゃは薄切りにし、耐熱容器に並べる。
2. ケチャップとチーズをかけて、レンジで5~8分間温める。
3. かぼちゃに火が通っているか確認する。

