

鶏肉とさといものトマトしょうゆ煮



【やさしい量】一人あたり 約160g

【材料】2人分

鶏もも肉（皮つき）	150g
しょうゆ	大さじ3/4
トマト	200g（中1個）
さといも	100g（中2個）
水	25cc
さやいんげん	15g（2～3本）

【作り方】

- ①鶏もも肉を8等分に切って鍋に入れ、しょうゆを加えてもみ込む。
- ②トマトは4等分に切る。さといもはひと口大に切り、さっとゆでてぬめりをとる。さやいんげんはスジを取ってさっとゆで、3～4cmの長さに切る。
- ③さといもを肉のすき間にいれ、トマトを上のにせる。水を加え、湯気があがったらふたをして、中火で10分煮る。（さといもが固かったらそのまま5分蒸らす）
- ④さやいんげんをいれてさっと煮たら火を止め、器に盛り付ける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	196kcal	14.4g	10.3g	21mg	1.2g

ひとくちメモ

さといもをじゃがいもに変えてもおいしいです。