

チキンの トマトクリーム煮



★トマト煮にスキムミルクを加えて、
カルシウムアップ！
まろやかさやコクがプラスされます。

【材料・4人分】

鶏もも肉	350g
塩こしょう	少々
玉ねぎ	小1個
しめじ	100g
ブロッコリー	1/2株
にんにく	適量
オリーブオイル	小さじ2
トマト缶	1缶
固形コンソメ	1個
スキムミルク	大さじ4
塩	少々

作り方



- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふっておく。
玉ねぎは薄めのくし形に切り、しめじは小房に分ける。
ブロッコリーは一口大に切り、ゆでておく。
にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒めて
香りを出し、鶏肉を皮目から焼く。
- ③ 玉ねぎ、しめじを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたら
トマト缶とコンソメを加える。
- ④ 10分程煮たら、ブロッコリーとスキムミルクを加え、
混ぜ合わせる。塩を加えて、味をととのえる。

【1人分の栄養価】

●エネルギー:266kcal	●たんぱく質:19.8g	●脂質:14.7g
●カルシウム:104mg	●食塩相当量:1.1g	