

## ダイニングメニュー

豆でおいしく食物繊維

# 鶏肉と豆のトマト煮込み



### ■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………2枚(約500g)
- 塩・こしょう……………少々
- 薄力粉……………少々
- ミックスビーンズ(その他の豆)(水煮)…100g
- 赤パプリカ……………1個
- エリンギ……………2本
- じゃがいも……………1個
- スナップえんどう……………8本
- オリーブ油……………少々
- にんにく……………1片
- ◆A カットトマト缶詰……………400g
- チキンコンソメの素……………1個
- 水……………150ml
- ケチャップ……………適量
- パセリ(みじん切り)……………少々

### ■作り方…調理時間約30分

- ①とりに肉はひと口大に切り、塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす。
- ②パプリカ・エリンギは食べやすい大きさに切る。じゃがいもは1.5cm程度の角切りにする。
- ③スナップえんどうは、筋を取り、塩ゆでして冷水にとってななめ半分に切っておく。
- ④フライパンにオリーブ油・つぶしたにんにくを入れて熱し、①を皮目から焼く。
- ⑤皮目がきつね色になったら、②を炒め、ミックスビーンズ・Aを加えて15分ほど煮る。
- ⑥⑤が煮詰まって汁気が減ってきたら、③を加え、塩・こしょうで味を調える。器に盛りつけ、パセリをふる。



- ・豆の種類・量はお好みで調節してください。
- ・カットトマトがすっぱい場合は、砂糖を少量加えてください。
- ・ショートパスタを入れてもおいしいです。

### 食事 バランスガイド

1人あたり:397 kcal

