

主菜 - 煮物 h-19

チキンときのこのトマト煮

材 料	分量(g)
鶏もも肉	65.00
にんにく	0.50
ワイン(白)	2.00
ぶなしめじ	7.00
しいたけ	7.00
マッシュルーム(水煮缶詰)	8.00
ホールトマト	30.00
たまねぎ	30.00
トマトケチャップ	10.00
パセリ	0.50
オリーブ油	1.00
食塩	0.30
こしょう	0.02
薄力粉	3.00



エネルギー(kcal)	184
たんぱく質(g)	12.3
脂質(g)	10.3
カルシウム(mg)	17
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	70
VB(mg)	0.11
VB2(mg)	0.3
塩分(g)	1
食物繊維(g)	2



作り方

たまねぎはくし形に切る。トマトは潰しておく。にんにく・パセリはみじん切りにする。しいたけは薄切りにし、しめじはほぐす。

油でにんにく・鶏肉を炒め、ワインを振りかけ、たまねぎ、きのこを加え炒める。

トマトを入れて、調味する。小麦粉を振り入れて、よく混ぜる。最後にパセリを入れる。



コッペパン, 牛乳, チキンときのこのトマト煮, コーンサラダ, 手作りすももゼリー