主菜ー煮物 h-20

チキンのトマト煮

材　料	分量(g)
鶏もも肉	70.00
食塩	0.25
こしょう	0.03
薄力粉	5.00
白絞油	6.00
ホールトマト	25.00
上白糖	0.40
食塩	0.40
こしょう	0.02
ワイン(白)	10.00
しょうゆ(淡口)	0.50
とりがら	3.00
水	15.00

エネルギー(kcal)	227
たんぱく質(g)	11.9
脂質(g)	16
カルシウム(mg)	8
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	51
VB(mg)	0.08
VB2(mg)	0.14
塩分(g)	1
食物繊維(g)	0.4

作り方

① トマトは潰しておく。

② 鶏肉に下味をつけ揚げる。

③ スープにトマトを入れ，調味し煮こむ。

④ ③に鶏肉を入れる。

MEMO