



# アレンジ自由自在！トマト煮込み



材料を入れて煮込む  
だけ！失敗なし！

- ◆所要時間：15分
- ◆冷凍OK
- ◆エネルギー：186kcal  
食塩相当量：1.0g

## ◆材 料◆（4人分）

- ・ にんにく           ひとかけ
- ・ 鶏もも肉           120g
- ・ たまねぎ           1/2個
- ・ にんじん           1/2本
- ・ トマト水煮缶   1缶(400g)
- ・ 水煮大豆           1パック(150g)

## ◆調味料◆

- ・ オリーブ油       大さじ1
- ・ 固形コンソメ   1個
- ・ 砂糖               小さじ1
- ・ 塩、コショウ   適量

## ◇作り方◇

- ① にんにくをみじん切り、鶏もも肉とたまねぎを1口大、にんじんを厚さ2～3mmのいちよう切りに切る。
- ② にんにくをオリーブ油で炒め、鶏もも肉、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- ③ トマト水煮缶(汁ごと入れる)、水煮大豆、水(200ml)、固形コンソメ、砂糖を入れて10分ほど煮込む。(煮込み時間はお好みで調整。)
- ④ 塩、コショウで味を調える。

## ◆アレンジ◆

- ・ マカロニやパスタを入れて主食に、鶏肉多めで主菜にアレンジ！
- ・ 鶏肉の代わりにエビ・ホタテ・サバ缶・ツナ缶の魚介でもOK
- ・ お子さん用に、コーン缶をプラスして食べやすく！