

野菜たっぷりのトマト煮込み

野菜摂取メニュー

◇野菜摂取メニュー

主菜 1 品相当分の野菜使用量が 70 g 以上のメニュー

主菜

【情報提供者 さくらす大野】

材料	分量 (g) 4 人分
鶏モモ肉	200 g
茄子	160 g
玉葱	80 g
アスパラ	40 g
パプリカ (赤)	40 g
パプリカ (黄)	40 g
蒸し大豆	40 g
油	適量
マジックソルト	7 g
トマトソース	70 g
乾燥パセリ	適量

(1 人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
174Kcal	1.1g	90g

[作り方]

- ① 鶏モモ肉を一口大に切る。
- ② 茄子は乱切りにする。玉葱は 2 cm 角ほどの大きさに切る。アスパラは 3 cm 位に切る。パプリカはそれぞれ一口大に切る。
- ③ 鍋に油をひき、中火で鶏肉を焼き目がつく程度に炒める。
- ④ 茄子、玉葱、アスパラを鍋に入れて炒める。
- ⑤ パプリカ (赤)、パプリカ (黄) を加え、更に炒めたら、マジックソルトを加え、炒める。
- ⑥ 蒸し大豆を鍋に入れ、トマトソースを加え、弱火で煮込む。焦げないように時々混ぜる。
- ⑦ お皿に盛りつけ、乾燥パセリをふって完成。

◆ 『1 日 350 g の野菜摂取を！』

1 日平均 280 g の野菜を摂っています。

1 日プラス 70 g の野菜摂取を。

◎マジックソルトとは、岩塩にハーブ類がブレンドされた調味料です。