



とりのトマト煮

材料 1人前

鶏もも肉	80g (100g)
たまねぎ	10g (15g)
にんにく	少々
トマト缶	30g (40g)

水	大さじ2 (大さじ3)
固形ブイヨン	0.8g (1.0g)
塩	少々
こしょう	少々

() は栄養バランス弁当箱大サイズ

作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに、たまねぎはくし切り、にんにくはみじん切りに切る。
- 2 鍋にトマト缶とにんにく、水と固形ブイヨンを入れ、トマトをつぶしながらかきまぜる。
- 3 沸騰してきたら、鶏肉とたまねぎを入れ、塩こしょうで味付けし、水分がなくなるまでに煮込む。