

カラダに嬉しい！野菜たっぷり！トマト鍋



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 250kcal 食物繊維 7.1g
食塩相当量 1.8g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



A

～食物繊維たっぷりシリーズ～

【材料(2人分)】

* 鶏もも肉	160g
* 玉ねぎ	1個(150g)
* しめじ	1/2パック(90g)
* トマト	1個(120g)
* 豆苗	1/2パック(65g)
* ジャがいも	1個(150g)
* 水	400mL
* トマトジュース(無塩)	200mL
* コンソメの素	1個
* めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ2
* おろしにんにく	小さじ1/2

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切ります。
 - ②玉ねぎは皮をむいてくし切り、しめじは石づきをとって小房に分けます。
 - ③トマトは食べやすい大きさに切り、豆苗は長さ3cmに切ります。
 - ④じゃがいもは皮をむいて一口大に切ります。水にさらした後、耐熱ボウルにうつし電子レンジ(600W)で3分加熱します。
 - ⑤鍋にAと①を加えアクを取りながら煮ます。鶏肉の色が変わったら、②を加えます。
 - ⑥野菜がしんなりしてきたら、③と④を入れ全体に火が通るまで加熱します。
- ※お好みでブラックペッパーや粉チーズをかけると味にアクセントが付き美味しくいただけます。

自宅にある野菜で応用できるレシピです！



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！



(株)P&S クックパッド



年末年始はついつい食べ過ぎてしまう機会が多くなり、体重も増えやすくなります。

トマトやきのこに含まれている食物繊維は、腸内環境を整え、腸内の老廃物や毒素を排出させる働きがある栄養素です。野菜たっぷりのお鍋ですっきりデトックスをして、2022年も元気にスタートしましょう！

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士