



栄養価 (1人分)

エネルギー 113 kcal

たんぱく質 5.7 g

塩分 0.5 g

材料 (2人分)

- ・鶏もも肉 1/4枚
- ・たまねぎ 1/4個
- ・なす 1本
- ・にんじん 4cm
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ★ケチャップ 大さじ1
- ★ウスターソース 大さじ1/2
- ・パセリ 適宜

作り方

- ① 肉と野菜は2cmの角切り、にんにくは薄切りにする。
- ② 蓋つきの小鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で加熱する。香りがたってきたら肉と全ての野菜を入れて炒める。
- ③ ②がしんなりしたら★を加えて蓋をして中火で5分ほど蒸し煮する。焦げないように時々混ぜる。
- ④ 器に盛り、パセリをふる。

コツ・ポイント

- ・野菜を炒めてから蓋をして蒸し煮します。中火で加熱するのがポイント。まとめて作ると付け合わせになり便利です。冷めても美味しいです。ピーマンやきのこを加えても合います。