

鶏と野菜のトマト煮込み（病院食：主菜）

合計加熱調理時間 約 36分

[1人分：114kcal／食塩相当量：1.0g]

相性バツグンの鶏肉とトマト。野菜をたっぷり入れて、ボリューム満点の洋風煮込み料理。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：9.9g ●脂質：2.9g ●炭水化物：12.7g ●注目したい栄養素：リコピン、たんぱく質



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	6分	220℃
2	コンビ	100%	30分	150℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

鶏もも肉（20等分に切る）	400g	[40g]
塩	2g	[0.2g]
こしょう	少々	
小麦粉	18g	[1.8g]
オリーブオイル	12cc	[1.2cc]
<材料a>		
タマネギ（薄切り）	400g	[40g]
カリフラワー（小房に分ける）	300g	[30g]
ニンジン（小さめの乱切り）	200g	[20g]
グリーンピース：缶	50g	[5g]
ホールトマト	660g	[66g]
コンソメ：固形	2個	[1/5個]
片栗粉（同量の水で溶く）	14g	[1.4g]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

1. 鶏もも肉に塩、こしょうを振って小麦粉をまぶし、20mmのテフロン加工ホテルパン1枚に並べる。
2. 1にオリーブオイルを回しかけ、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出す。
4. 65mmのホテルパン1枚に3、<材料a>を入れてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

調理ポイント ◆鶏もも肉をあらかじめ加熱することで肉そのものの旨味が残りに、全体に美味しく仕上がる。