



# 白菜とチキンのとろ〜りトマトチーズ煮



## 栄養成分表示(1人分)

|       |            |
|-------|------------|
| エネルギー | : 266 kcal |
| たんぱく質 | : 16.7 g   |
| 脂質    | : 16 g     |
| 炭水化物  | : 17.6g    |
| 食物繊維  | : 4.7 g    |
| 食塩相当量 | : 1.3 g    |

★神石高原町産の白菜使用



①



②



③



フライパン1つで調理できる  
ビタミンC たっぷり

アレルギー28品目対象

**小麦・乳製品・鶏肉**

④



⑤



材料(2人分)



|             |       |        |      |
|-------------|-------|--------|------|
| 鶏もも肉        | 120 g | 中濃ソース  | 10 g |
| 白菜          | 90 g  | 薄力粉    | 10 g |
| たまねぎ        | 60 g  | サラダ油   | 4 g  |
| じゃがいも       | 60 g  | 固形ブイヨン | 1 g  |
| トマト缶(食塩不使用) | 120 g | 塩・こしょう | 0.4g |
| ピザ用チーズ      | 40 g  |        |      |

調理時間

**10～15分**

〈作り方〉

1. 白菜**3cm幅**、玉ねぎ**1cm幅の薄切り**、じゃがいもは皮をむき**乱切り**にする。  
鶏もも肉は水気をキッチンペーパーで拭き取り、塩・こしょうを振ったあと薄力粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、鶏もも肉を焼く。
3. 両面に焼き色がついたらじゃがいもを加えて炒め、**柔らかくなったら**白菜・玉ねぎを加えて炒める。
4. 具材に火が通ったら水、トマト缶、コンソメを加え、混ぜながら**弱めの中火で10～15分**ほど煮る。
5. 中濃ソースを加えて**全体を混ぜ合わせたら**チーズを散らして火を止め、蓋をして溶けるまで蒸らす。