

# よこた内科クリニック通信 Vol.51



寒くなってきました。風邪をひかないように体調管理に注意して生活しましょう。よこた内科クリニックです。



## 鶏肉のソテーマトソース添え



1人分当たり 250kcal 塩分 1.9g

## 作り方

- ① 鶏肉は皮を取り、薄切りにし、塩コショウで下味をつける。
- ② 玉ねぎは4~5枚半月切りにし、みじん切りも作る。
- ③ ブロッコリーの上は一口大にし、湯がく。茎は皮を分厚く向いて細切りとみじん切りにする。
- ④ エリンギは上半分を細切り、下半分はみじん切りにする。
- ⑤ 鶏肉、玉ねぎの輪切り、ブロッコリーの茎・エリンギの上部の細切りを油を入れたフライパンで焼く。
- ⑥ 玉ねぎ、ブロッコリーの茎、エリンギのみじん切りにしたものを鍋に入れ弱火で炒め、トマト缶、コンソメを入れて煮込み、トマトソースを作る。

## 材料

### 1人分

鶏むね肉	100g	ブロッコリー	2個
塩	一つまみ	ミニトマト	2個
こしょう	少々	油	小1
玉ねぎ	90g		
エリンギ	1本		

### トマトソース 3人分

トマト缶	200ml
コンソメ	小1/2
(みじん切り野菜)	