



正月のおもちを余らせない

## トマチキ雑煮

### 【材料】 2人前

※写真は1人分

鶏モモ肉	1枚(120g)
れんこん水煮	110g(スライス)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1本(100g)
切りもち	2個(100g)
水	200ml
トマト缶	1缶(400g)
コンソメ顆粒	大さじ1/2(5g)
粉チーズ	適量(5g)
オリーブ油	大さじ1

#### このレシピのポイント

お正月に食べきれなかったおもちが  
ありませんか？お餅を鶏肉などと一緒  
に煮込んだトマト雑煮がおすすめです。  
おもちの白とトマトの赤の紅白でお正月  
の余韻に浸れます。

土の中で育つ根菜類のれんこんは体  
を温めてくれるだけでなく、便秘予防  
効果のある食物繊維が豊富です。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 1.4g カロリー 418kcal

#### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	16.9g	食物繊維	6.1g
脂質	17.3g	ビタミンA	485μg
炭水化物	52.7g	ビタミンC	55mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①鶏肉は3cmの角切り、れんこん水煮は軽く水で洗い  
玉ねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは5mm  
幅の輪切り、もち食べやすい大きさに切る。
- ②れんこん、玉ねぎ、にんじんは耐熱ボウルに入れて  
ラップをかけ、電子レンジで2分(600W)加熱する。
- ③鍋にオリーブ油をひいて、鶏肉を中火で皮面から焼き、  
火加減を調節しながら、ひっくり返して両面がカリカリに  
なるまで焼く。\*蓋はしない
- ④③の鍋に②、もち、トマト缶、コンソメ顆粒、水を入れて  
約10分煮込み、皿に盛り付け、粉チーズをかけたら  
完成。

ねこぱんち作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科