



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