

## レシピ名 かぼちゃのトマトクリーム煮



野菜

135g

【1人分の栄養価】

エネルギー 330kcal

塩分 1.0g

### 材料(2人分)

- |          |             |           |            |
|----------|-------------|-----------|------------|
| ● 鶏もも肉   | 140g        | ● にんにく    | 1/2片       |
| ● かぼちゃ   | 1/12個(100g) | ● カットトマト缶 | 1/2缶(200g) |
| ● 玉ねぎ    | 1/2玉(80g)   | ● 生クリーム   | 大さじ2と1/2   |
| ● トマト    | 1/4個(30g)   | ● 固形コンソメ  | 1個         |
| ● ブロッコリー | 2房(60g)     | ● オリーブオイル | 大さじ1/2     |
| ● しめじ    | 1/3パック(30g) | ● 粉パセリ    | 適量         |

### 作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り、一口大に切る。耐熱ボウルに入れ電子レンジ(600W)でやわらかくなるまで3分程度加熱する。
- ② 玉ねぎは1cm幅、トマト・ブロッコリー・鶏もも肉は1口大に切る。しめじは石づきを切ってほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ加熱し、香りが立ってきたら鶏もも肉を焼く。
- ④ 鶏もも肉に焼き目がついてきたら玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、しめじを加える。
- ⑤ しんなりしてきたら、かぼちゃとカットトマト缶、生クリーム、コンソメを加え、煮込む。
- ⑥ 皿に盛り付け、粉パセリをかけて完成。

### ワンポイント!

かぼちゃの黄色、トマトの赤、ブロッコリーの緑で彩りよくしました。味付けはコンソメのみで、カットトマト缶は酸味が強いので、生クリームで口当たりを滑らかにしました。

煮込むことでたくさんの野菜を摂ることができます。