

お家でも作ってみませんか？

鶏肉と野菜のトマト煮（大人2人子ども1人）

鶏もも肉 100g

玉ねぎ 100g

人参 30g

セロリ 30g

トマト 1個（150g位）

ブロッコリー 40g

サラダ油 大さじ1

トマトジュース 1缶（190g）

水 100cc

コンソメ 1/2個

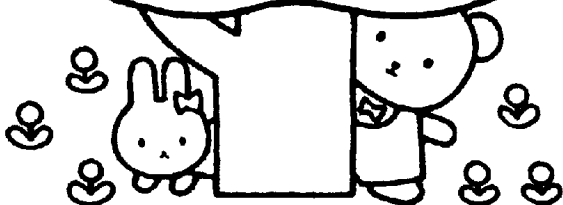


作り方

1. 鶏肉は小さめに切る。
2. 玉ねぎ、人参、セロリ、トマトも1cm位の角切りにしておく。
3. 1. 2をサラダ油で炒め、しんなりしてきたらトマトジュース、水、コンソメを加えて煮、こしょうで味を調える。
4. 食べる直前に小房にわけて軟らかくしたブロッコリーを合わせて器に盛る。

トマト

トマトの赤い色はリコピンと言われる色素で、カロテンの一種で身体に影響を及ぼす活性酸素を減らし、健康維持に効果を期待できます。リコピンは生の野菜より、加熱しその固い細胞壁をつぶしてある野菜ジュースやスープにする方が吸収率がアップすると言われています。



1.6歳児から3.6歳児頃対象
栄養士が毎月1品作って、ご紹介しています。
お子様の試食もOKです。相談もできます。

