

チキンビーンズ



1人分の栄養価

エネルギー	159kcal	カルシウム	51mg
たんぱく質	12.7 g	食塩相当量	2.1 g
脂質	5.8 g		

一口メモ

副菜と主菜が一緒にとれます

材料（4人分）

品名	量	下準備
蒸し大豆	120 g	} 1 cm 角に切る 小房に分ける
鶏もも肉(皮なし)	120 g	
たまねぎ	中1個	
にんじん	中1/2	
ブロッコリー	本	
油	100 g	
トマトケチャップ	小さじ1	
チキンコンソメ	大きじ2	
塩・こしょう	2個 少々	

作り方

- ① 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、大豆、たまねぎ、にんじんを加えて400 ccの水で煮る。
- ② コンソメ、ケチャップで調味する。
- ③ アクをとる。
- ④ ブロッコリーを加えて煮て、塩・こしょうで味を調える。