

オクラと鶏肉のスパイシー煮込み



栄養価(1人分)

エネルギー 257kcal、たんぱく質 15.9g

脂質 13.3g、食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

オクラ	1パック(100g)	◎オレガノ	小さじ1/4(0.4g)
玉ねぎ	1/2個(100g)	◎カイエンペッパー	0.2g
にんにく	1かけ	◎タイム	0.1g
鶏もも肉	1/2枚(150g)	◎パプリカ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1(4g)	◎コンソメ(固形)	1/2個
小麦粉	大さじ1(9g)	塩	1g
トマト缶	200g	こしょう	小さじ1/4

作り方

1. オクラは、ヘタの先端とガクの硬い部分を切り落とし、塩(分量外)少々まぶして指でこする。耐熱皿に盛ってラップをかけ、電子レンジ(600w)で50秒加熱する。加熱後ザルにあげ粗熱を冷まし、1cm幅の輪切りに切る。
玉ねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りに切る。
鶏肉は食べやすい大きさの一口大に切る。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、玉ねぎとにんにくを入れてしんなりするまで中火で炒める。鶏肉を加えて肉の色が変わるまで炒め、小麦粉を加えて3分ほど混ぜながら炒める。
3. トマト缶と水200ml、◎を加えて弱火でとろみがつくまで煮込み、オクラと塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、味を整える。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
レシ
ピ
ピ
報