



# トマトシチュー



○脂肪の少ない鶏むね肉を使用！

○煮込むことでむね肉のパサつきを軽減し、運動後の疲労回復に Good！

## 【献立】（材料・分量） 2 人分

鶏むね肉（もも肉も可）	1 枚
玉ねぎ	1/2
じゃがいも	1 個
ブロッコリー	1/4 株
しめじ	1/2 株
にんにく	1 片
水	1/2 カップ
コンソメ	1 個
ホールトマト缶	1 缶
豆乳	1/4 カップ
塩コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ 2

## 【作り方】

- ①鶏むね肉の皮を取り、ひと口大に切る
- ②たまねぎは 1cm のくし形切りに、にんにくはみじん切りにする
- ③じゃがいもはひと口大に、ブロッコリーは房ごとに切り、どちらも茹でておく
- ④熱したフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、中火で鶏むね肉をきつね色になるまで焼き、一度取り出す
- ⑤鍋に水、コンソメを入れ加熱し、煮立ったらたまねぎ、しめじを入れ弱火で 8 分煮込む
- ⑥ ⑤にホールトマトを加え 15 分煮込む
- ⑦ ⑥に豆乳、塩コショウを加え、弱火で 3 分煮込む
- ⑧皿に盛りつけ、ブロッコリーを添える

～ 完 成 ～

## 【ポイント】

- ①鶏肉のタンパク質は筋肉の材料になるだけでなく、関節の腱やじん帯、軟骨を作るコラーゲンの材料にもなります
- ②じゃがいも、ブロッコリーにはコラーゲンの合成に必要なビタミンCが含まれており、疲労回復にもつながる
- ③豆乳からはタンパク質が摂れ、トマトの抗酸化作用も期待できる