管理栄養士養成課程の大学生が考えた

野菜をしっかり摂取するメニュー 主菜編

鶏肉と彩り野菜のソテー トマトソース

ソースにたっぷりのトマトを使用しています。

栄養価（1食分）

※日本食品標準成分表（八訂増補 2023）

エネルギー	293kcal
たんぱく質	18.7g
脂質	19.7g
食物繊維	3.0g
食塩相当量	3.1g

深い旨味のトマトソースと香ばしい鶏肉ソテーがベストマッチ！

鶏肉と彩り野菜のソテー　トマトソース

材　料

黄パプリカ	20g（小1/4個）
ピーマン	30g（中1/2個）
玉ねぎ	50g（中1/4個）
鶏もも肉（皮付）	100g（1/3枚）
食塩	2g（小さじ1/3）
こしょう	少々
オリーブオイル	5g（小さじ１）
★ホールトマト	100g
★おろしにんにく	2g（小さじ1/2）
★顆粒ブイヨン	2g（小さじ1/2）
★水	150mL

作り方

① 画像のように、材料の野菜を大ぶりに切る。
② 鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。
③ 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、②を皮目を下にして中火で焼く。
④ 鶏肉の両面が焼けたら一旦取り出し、浸出した油で①の野菜を中火で炒める。
⑤ 野菜を炒めたら一旦取り出す。
⑥ ④のフライパンに全ての★の食品を加え、分量が半分程度になるまで煮込む。
⑦ ④の鶏肉と⑤を盛り付け、⑥をかけて完成。

名古屋市

このレシピは名古屋市内の管理栄養士養成課程の大学生と協働して作成しました。

なごやベジ●ダイニング（野菜をたっぷり提供している店舗）はこちら

ウェブサイト「なごや食育ひろば」はこちら

名古屋市健康増進課のInstagramはこちら