

## \* トマト千ゲ \*



### 材料 (2人分)

木綿豆腐：250g  
鶏もも肉 (皮なし)：80g  
だいこん：60g  
にんじん：30g  
白菜キムチ：25g  
トマトピューレー：40g  
鶏がらスープの素：小さじ1  
水：1/2カップ

### 栄養価

エネルギー：166kcal 塩分：1.1g

### 作り方

- ① だいこんとにんじんは拍子木切りにする。
- ② 豆腐と鶏肉は一口大に切る。
- ③ 鍋にトマトピューレー、鶏がらスープの素、水を入れて混ぜる。
- ④ だいこん、にんじん、白菜キムチ、豆腐、鶏肉を並べて蓋をして火にかける。
- ⑤ 煮立ったら、中火で10～15分煮る。

### ポイント

豆腐などの大豆製品には、悪玉コレステロールを減らす働きのある脂肪酸が多く含まれます。キムチやトマトのうま味を利用し、調味料は控えめにしています。野菜の種類を変えたり、きのこを加えたり、アレンジを楽しめます。