

簡単 **秋** レシピ

主菜

# 鶏肉のトマトクリーム煮

秋に  
おいしい食材

まいたけ

調理  
目安時間

30分

## 《材料／2人分》

鶏むね肉 ……100g  
じゃがいも ……小1個  
たまねぎ ……小1/2個  
まいたけ ……1/2パック  
にんにく ……1/2片  
バター ……小さじ1  
小麦粉 ……大さじ1  
トマト缶 ……200g  
牛乳 ……150ml  
合わせ調味料<sup>▲</sup>  
白ワイン ……大さじ1  
砂糖 ……大さじ1/2  
コンソメ(顆粒) ……大さじ1/2  
パセリ ……少々

カロリー：293kcal

野菜量 133g

塩分 1.0g

## 《作り方》

- 1 じゃがいもは皮をむき、小さめの一口大に切る。たまねぎとにんにくは皮をむき、薄切りにする。鶏むね肉は小さめの一口大に切る。まいたけは石づきを除き、小房に分ける。
- 2 フライパンにバターを熱し、鶏むね肉を皮から焼く。
- 3 皮がこんがり焼けたら、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、まいたけを加えて炒める。
- 4 材料に火が通ったら、小麦粉を加える。トマト缶、牛乳、合わせ調味料<sup>▲</sup>を加えて混ぜながら煮込む。
- 5 じゃがいもがやわらかくなったら、器に盛り仕上げにきざんだパセリを散らす。

ワンポイント  
アドバイス

牛乳を加えることでまるやかな  
トマト煮になります♪



健康長寿のまち・京都



京都市  
CITY OF KYOTO

明日につながる今日の食 明日につなぐ京の食

裏面も  
みてね

# 毎日のくらしにwithミルク

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。  
カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品をとって健康生活を始めましょう。

## ●牛乳・乳製品の1日の摂取目安量は？

牛乳・乳製品は吸収率の高いカルシウム供給源となるので、毎日、積極的に摂取していきましょう。

### ＜成人（男性・女性）の1日摂取目安量＞

普通牛乳  
コップ1杯  
(200ml)



牛乳瓶1本分

もしくは

スライスチーズ(1枚)  
+  
ヨーグルト(1パック)



スライス  
チーズ1枚



ヨーグルト  
1パック

## ●乳和食（にゅうわしょく）にチャレンジしよう！

乳和食とは和食に牛乳・乳製品を使用した料理のことです。

和食に、牛乳・乳製品を使用することでしょうゆやみそを減らしても、牛乳のもつコクやうま味で美味しくすることができます。また、煮魚に牛乳を加えれば魚の臭みをとおり、魚もふっくらおいしく調理することができます。

### 簡単★乳和食レシピ

### キャベツのミルクみそ汁

#### 材料（2人分）

キャベツ …… 2枚  
厚揚げ …… 60g  
かつお・昆布だし汁  
………… 3/4カップ  
牛乳 …… 3/4カップ  
みそ …… 大さじ1

#### 作り方

- ①キャベツは一口大に切る。
- ②厚揚げは熱湯に通して油抜きをし、一口大に切る。
- ③鍋にかつお・昆布だしを入れ中火にかけ、煮立ったら①、②を加える。
- ④材料に火が通ったら、牛乳を加えて混ぜ、みそを溶き入れ、沸騰直前に火を止める。



令和4年9月発行

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課  
(電話075-222-3424 FAX075-222-3416)

京都市の食と健康情報はここから

