

誤嚥性肺炎を防ぐ! のどを鍛える『噛むカム』レシピ

鶏肉と豆のトマトスープ



1食分	たんぱく質	食塩相当量
265 kcal	15.2 g	2.7 g

材料 (1人前)

- ・鶏もも肉…50g
 - ・玉ねぎ…1/2玉 (80g)
 - ・人参…1/3本 (40g)
 - ・大豆水煮 (ミックスビーンズなどでもOK!) …25g
 - ・オリーブ油…小さじ1
- A
- ・カットトマト缶…1/2缶 (200g)
 - ・水…150ml
 - ・コンソメの素(キューブ) …1個 (5.3g)
- ・パセリ…適宜

作り方

- ①玉ねぎ、人参は乱切りに、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、鶏もも肉、玉ねぎ、人参を加えて中火で炒める。全体に油が回ったら火を弱め、Aを加えて(油はねに注意)蓋をし、3分程煮込む。大豆を加え、さらに1分程煮込む。最後にお好みでパセリを振りかければ完成。



ピックアップ食材



大豆水煮パック

便利な水煮パックを活用して
手軽に食感をアップ!!
大豆にはたんぱく質やビタミン、
ミネラル等も豊富に含まれていて
美と健康に欠かせない食材です!!