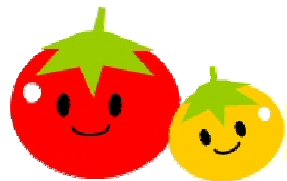


春野菜のトマト煮込み

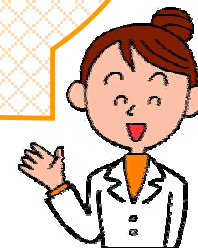


●材料● (4人分)

新たまねぎ	2個	A	カットトマト缶詰 (400g)	1缶
新じゃがいも	3個		トマトケチャップ	大さじ2
にんじん	1本		ブロッコリー	1株
鶏肉	300g		塩こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1			

トマトにはリコピンという成分が含まれています。このリコピンには強い抗酸化作用があるため、ガンや動脈硬化、老化などの予防効果が高いといわれています。

ビタミンCを豊富に含むじゃがいもやブロッコリーなどと一緒に摂ることで老化防止の作用はさらに高まります。



●作り方●

- ① 野菜と鶏肉を一口大に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、たまねぎを強火で軽く炒める。
- ③ 鶏肉を入れ、こんがりと焼き目が付くまで焼く。
- ④ 水と固形コンソメを加え、強火で一煮立ちさせる。
- ⑤ じゃがいもとにんじんを入れ、10分煮る。
- ⑥ Aとブロッコリーを加え、中火でさらに5分煮る。
- ⑦ 塩こしょうで味をととのえて、完成。

食べ合わせいろいろ



にんじん + たまねぎ	⇒ 風邪予防
にんじん + ブロッコリー	⇒ 視力低下予防
じゃがいも + ブロッコリー	⇒ 便秘予防
トマト + にんじん	⇒ 疲労回復