

## 鶏肉と夏野菜のトマト煮(4人分)



- 鶏もも肉・・・ 35g×8切
- 塩・・・ 小さじ2/3
- カレー粉・・・ 小さじ1
- たまねぎ・・・ 1/2個
- ズッキーニ・・・ 1/2本
- なす・・・ 1本
- トマト・・・ 1個
- オクラ・・・ 4本
- サラダ油・・・ 小さじ2
- 白ワイン・・・ 大さじ2
- ローリエ・・・ 1枚

(下準備)

- 鶏肉はポリ袋に入れ、塩とカレー粉をまぶしてしばらくおく。
- たまねぎはくし型に切る。
- ズッキーニは1cmの厚さに切る。
- なすは一口大の乱切りにし、水にさらしてあくをぬく。ザルにあげて水気をきる。
- トマトは2cmの角切りにする。(皮が気になるようなら湯むきする)
- オクラは斜めに3等分ぐらいに切る。

(作り方)

- フライパンにサラダ油を熱し、下味をつけた鶏肉を入れ、中火で焼く。
- 鶏肉の両面に焼き色がついたら、余分な脂をペーパータオルでふき取り、たまねぎ、ズッキーニ、なす、トマト、オクラの順に加えて軽く炒め、白ワインとローリエを加えてふたをして中火で火が通るまで煮る。

### 1人分栄養価

エネルギー 195kcal たんぱく質 12.9g 脂質 12.1g 炭水化物 6.6g 食塩相当量 1.1g カルシウム 31mg 食物繊維 2.1g

## 「共食(きょうしょく)」～みんなで食べたらいっぱいね～

核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。

家族や仲間と、会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は、心もからだも元気にしてくれます。

食を共にすること「共食」には、一緒に食べるだけでなく、「何をつくろうか?」「おいしかったね」と話し合うことも含まれます。

### 家族や仲間と一緒にできること

- どんな食事にしようか考えよう  
(いろいろな種類の食材や、時には新しい料理を楽しもう)
- 材料をそろえよう(買い物、収穫など)
- 料理を作ろう(下ごしらえ、調理、盛り付けなど、できることをしよう)
- 後片づけを協力してしよう

