

チカラ

鶏肉の力



肝臓の機能を活性化するといわれるメチオニンが豊富に含まれ、脂肪肝予防に役立つといわれています。消化吸収率の高いタンパク質も豊富です。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



チキンのカレートマト煮

調理時間
約20分

1人分
301kcal

チキンのカレートマト煮

調理時間
約20分

1人分
301kcal

【材料/2~3人前】

カゴメ 鶏肉のトマト煮用ソース	1袋
鶏もも肉	250g
ピーマン	2個(60g)
カレー粉	大さじ1
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①鶏肉は4~5cmの一口大に切り、塩・こしょうをする。
ピーマンは乱切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉の両面にしっかりと焼き色がつくまで焼く。(中火で約5分)
余分な油はキッチンペーパーでふき取る。
- ③ピーマンとカレー粉を加えて軽く炒め「カゴメ 鶏肉のトマト煮用ソース」を加える。時々混ぜながら煮込む。
- ④鶏肉に火が通ったらできあがり。