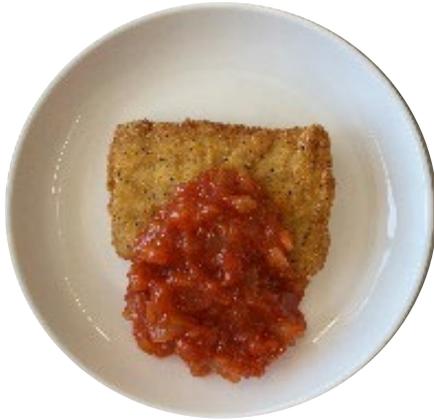




フィレオチキンのトマトソースかけ



栄養量

エネルギー	133kcal	ビタミンA	42μgRE
たんぱく質	10.0g	ビタミンB ₁	0.10mg
脂質	4.9g	ビタミンB ₂	0.08mg
炭水化物	14.1g	ビタミンC	16mg
カルシウム	20mg	食物繊維	1.8g
鉄	0.6mg	食塩相当量	0.6g

材料

カセイ フィレオチキン	50g
たまねぎ	10g
オリーブオイル	2g
にんにく	1g
ダイストマト缶	25g
砂糖	1g
コンソメ	0.5g

作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒める。
- ②たまねぎをみじん切りにして、①に入れて炒める。
- ③ダイストマト缶を②に入れ、切るように混ぜる。
- ④コンソメと砂糖で味を整える。

ちょこっとメモ

フィレオチキンはそのままで美味しくお召し上がりいただけますが、
クリスマスの日のメニューとして「トマトソース」をかけてクリスマスらしさを感じてみてください！