

食で笑顔に！

# あさごニコッとキッチン



## 「体に効くレシピ」

トマトのうま味がぎゅーっと詰まったさわやかな味♪

### トマトとチキンの無水カレー



材料	分量（2人分）	作り方
鶏むね肉	120g	① トマトはざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。 ② 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにする。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを入れて炒める。香りが出たら、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。 ④ ②を加えてさっと炒め、肉の色が変わったら、トマトを加える。ふたをして弱火で約10分煮る。 ⑤ カレールウを加えて混ぜ、ルウが溶けてとろみがつくまで煮る。
玉ねぎ	1/2個	
トマト	2個	
にんにく（すりおろし）	小さじ1/2	
しょうが（すりおろし）	小さじ1/2	
サラダ油	小さじ1	
カレールウ	30g	



トマトには抗酸化作用があり、にんにくや玉ねぎと一緒に加熱することで、体内への吸収率アップが期待できます。また、鶏むね肉にも抗酸化作用や疲労回復効果があり、ダブルで体に効きますね。

