

# トマトクリームドリア

野菜とトマトクリームのコクが相性◎。子供から大人まで大満足の一品です♪



## 【材料 (4人分)】

・ごはん	800g	・サラダ油	適量
・鶏もも肉	120g	・食塩	適量
・玉ねぎ	120g (小1個)	・こしょう	適量
・茄子	120g (小1本)	・とろけるチーズ	28g
・トマト	200g (中1個)	・粉チーズ	20g
・トマトソース缶	400g	・パン粉	20g
・ホワイトソース缶	400g	・バター	12g
		・パセリ	適量

## 栄養価 (1人あたり)

エネルギー599kcal たんぱく質 19.0g 脂質 19.2g 炭水化物 90.3g 塩分 2.2g

## 【作り方】 (※写真は大量調理用です)



① 鶏もも肉、玉ねぎ、茄子、トマトは一口サイズに切る。



② フライパンに油をひき、①の鶏もも肉、玉ねぎを塩こしょうで炒め、火を通す。



③ ②に茄子を加えてさっと炒める。



④ トマトソースとホワイトソースをよく混ぜ合わせておく。



⑤ ③に①のトマトと④のソースを加え混ぜ合わせる。



⑥ 炊き上がったご飯にバターを加え、バターライスを作る。



⑦ グラタン皿にバター (分量外) を塗り、⑥のバターライスをよそす。



⑧ ⑦の上に⑤、パン粉、とろけるチーズ、粉チーズをかける。



⑨ 200℃のオーブンで13～15分程度焼く。



⑩ 上から乾燥パセリをふりかけたら完成!

## 調理のポイント

- ✓ ③の茄子は炒めすぎると色が悪くなるため、さっと炒めるようにしましょう。
- ✓ ⑤の工程ではトマトが崩れすぎないように気を付けましょう。
- ✓ 具材次第で様々なアレンジが可能です。シーフードミックスやマッシュルームなどのきのこ類、ほうれん草、アスパラガスなど好みの食材を使用してください。



## ○ ● ○ トマトと言えばリコピン! ○ ● ○

トマトには赤色素の【リコピン】が多く含まれています。リコピンには強力な抗酸化作用があり、老化や生活習慣病、がん予防に効果的です。リコピンは熱に強く油との相性が良いため、炒め物などにすると体内への吸収率が高まります。ちなみにトマト缶のリコピン量は、生のトマトの約3倍も豊富に含まれています。手軽に利用できるため、上手く活用してリコピンを摂取しましょう。