

たけおかのおすすめレシピ



チキントマト煮込み

すっかり寒くなりましたが、風邪などはひいていませんか？
今回は、体が温まる“チキントマト煮込み”をご紹介します。
トマトと鶏肉を合わせるとそれぞれのうまみが溶け合っ
ともおいしい料理が出来上がります。
そんな料理を当院ではひよこ豆、野菜、ニンニクを加え、
栄養たっぷりの一品として提供しています。

〈作り方〉

- 1.玉葱、マッシュルーム、ひよこ豆、鶏もも肉に、んにく(チューブ)を加え
オリーブオイルで炒める。
 - 2.鶏肉に色がついてきたらダイストマト缶を入れ、煮こむ。
 - 3.チキンコンソメ、トマトケチャップ、三温糖、塩コショウで味をととのえる。
 - 4.器に盛り、最後にパセリを散らして完成！
- ※お好みで最後にオリーブオイルを上からかけるとより味がまろやかに
なって美味しいです。



(材料)2人分

鶏もも(皮なしカット) 100g	おろしにんにく ……………
塩・コショウ …………… 適量	…(チューブ) お好みで適量
オリーブオイル …………… 10g	ダイストマト缶 …………… 80g
玉葱(薄切り) …………… 100g	トマトケチャップ …………… 10g
マッシュルーム …………… 20g	三温糖 …………… 4g
ひよこ豆 …………… 20g	チキンコンソメ …………… 4g
	パセリ …………… 適量



外来診療担当医表

外 来 受付時間

平 日 / 午前 8:30 ~ 11:30 午後 1:00 ~ 3:30
土 曜 日 / 午前 8:30 ~ 11:30

令和2年12月1日現在

	月	火	水	木	金	土
午前	北村 (神経内科・内科)	皆川 (神経内科)	上村 (消化器内科・内科)	長山 (内科・禁煙外来)	西 (循環器内科・内科)	織茂 (神経内科・内科)
		小林 (皮膚科)			雨宮 (皮膚科)	
午後	三谷 (神経内科・内科)	三谷 (神経内科・内科)	上村 (消化器内科・内科)	三谷 (神経内科・内科)	三谷 (神経内科・内科)	X
			黒岩 (神経内科・内科)			

交通のご案内



🚌 清瀬駅南口バス2番乗り場
下里団地行き・花小金井駅行き
🚶 「竹丘団地」下車 徒歩3分

◆たけうま81号◆

発行/医療法人財団保養会
編集責任者/西澤 忠登
発行日/令和2年12月1日
東京都清瀬市竹丘2-3-7
☎ 042(491)6111
Fax 042(491)9518
<http://www.takeoka.or.jp/>