

鶏肉のトマト煮

(1 人分)
エネルギー 95kcal
タンパク質 13g

(主材料)
鶏肉
(調理時間) 30 分

具材を炒めて煮込むだけ！保育園でも人気のメニューです♪

《材料・分量》 子ども 6 人分 (おとな 約 4 人分)

*分量は廃棄量を含みます

| | | | | |
|------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|
| 鶏モモ肉 (皮なし) | 300g (約 1 枚半) | ホールトマト (汁含む) | 120g (中 1/2 缶) | |
| 玉葱 | 130g (1/2 個) | ※生のトマトを使用しても良い。 | | |
| 人参 | 60g (小 1 本) | A { | トマトピューレ | 60g (大さじ 4) |
| 油 | 6g (大さじ 1/2) | | ケチャップ | 30g (大さじ 2) |
| | | | 塩 | 0.6g (ひとつまみ) |

【 作り方 】 * 子どものお手伝いできそうなところ



① 鶏肉は食べやすい大きさに切る。玉葱、人参の皮をむく。玉葱は薄切り、人参は短冊切りに切る。

② ホールトマトは、軽くつぶしておく。

③ 鍋に油を熱し、玉葱、人参を炒める。玉葱はよく炒めることで、うまみが出る。



④ ③に鶏肉を加え、炒める。鶏肉の色が変わったら、ホールトマトを加えて煮こむ。

⑤ 調味料 A を入れ、味を整える。※酸味が強い場合は、砂糖をひとつまみ加えると味がまろやかに。

パンと合わせても、少し煮詰めてスパゲティにかけてもおいしくいただけます。



おいしいポイント
*にんじんが柔らかくなっているか、確認しましょう。