

とりにく 鶏肉のトマトソース煮込み



エネルギー：82kcal
たんぱく質：9.5g
食塩相当量：0.6g
(1人当たり)

ワンポイント

たま玉ねぎをよく炒めると甘みがでてよりおいしくなります。



ざいりょう
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

とりにく
鶏肉…160g

にんにく…少々

☆トマト缶…40g

たま
玉ねぎ…120g

あぶら
油…小さじ $\frac{1}{2}$

☆トマトピューレ…大さじ1

にんじん
人参…60g

パセリ粉…少々

☆ケチャップ…大さじ2

ぶなしめじ…40g

☆塩・こしょう…少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、しめじは石づきを取りほぐす、にんにくはみじん切りにする
- ② 油でにんにくを炒め香りを出す
- ③ 鶏肉をほぐし炒める
- ④ 人参、玉ねぎ、しめじを加えよく炒める
- ⑤ ☆を加え煮込む
- ⑥ パセリ粉を加える