

鶏肉のトマト煮



材料 (鶏もも肉1枚分)

- ・鶏もも肉・・・1枚(約300g)
- ・トマト・・・1個
- ・トマト缶・・・1缶
- ・たまねぎ・・・1個
- ・パセリ・・・適量
- ・ケチャップ・・・大さじ2
- ・コンソメ・・・キューブ2個～
- ・塩こしょう・・・適量
- ・油・・・適量
- ・小麦粉・・・適量

※トマトを使用しない場合は水を150cc加えて水分量を調整してください

作り方

- ① 鶏肉は食べやすいサイズ、トマトは2cm角のコロコロ、たまねぎはくし切りにする
- ② 油を熱したフライパンに鶏肉を入れ炒める。火が通ったらたまねぎを加え更に炒める
- ③ ②にトマトとトマト缶、調味料を入れ煮込む
- ④ ③に小麦粉をふるいにかけて入れとろみをつける
- ⑤ みじん切りにしたパセリを散らし、ひと煮立ちしたら完成

給食より

そのまま食べるトマトは苦手ななかなか食べてくれない・・・
そんな方へもオススメの給食定番メニューです！
トマトには免疫力を上げる効果があるリコピンが豊富に含まれているので、風邪が流行る季節にピッタリです。
フロッコリーやしめじなどを追加すると更に彩りよくなるのでオススメです。
調味料は材料の量により調整してください。
保育所でも慣れている味なのでぜひお試しください☆

