

(主菜) - (煮物) 料理名 (チキンのトマト煮)

材 料	分量(g)
鶏肉(むね肉やもも肉)	60.00
にんにく	0.50
たまねぎ	30.00
ホールトマト	20.00
マッシュルーム	10.00
オリーブ油	1.00
とりがら	3.00
スープ	15.00
白ワイン	2.00
塩	0.30
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	0.50
トマトケチャップ	10.00
小麦粉	3.00

摂取栄養量	
エネルギー(kcal)	144
たんぱく質(g)	13.8
脂質(g)	6.5
カルシウム(mg)	13
マグネシウム(mg)	26
鉄(mg)	0.6
亜鉛(mg)	0.7
VA(μ gRAE)	28
VB1(mg)	0.11
VB2(mg)	0.12
VC(mg)	7
食塩相当量(g)	0.7
食物繊維(g)	1.3

作り方	
①	鶏肉は食べやすい大きさに切る。
②	にんにくをすりおろす。
③	たまねぎ、マッシュルームはスライスする。
④	ホールトマトはつぶしておく。
⑤	鍋にオリーブ油と①を入れて弱火にかけ、鶏肉と②を炒め、香りが出たら、強火にして塩こしょうをする。
⑥	とりがらスープ(コンソメスープ)を入れて、10分程度煮込む。
⑦	③を加え、しょうゆ、トマトケチャップで調味し、さらに10分程度煮込む。
⑧	弱火にして、ふるいにかけて小麦粉を少しずつ入れ、とろみがつくまで煮込みます。

写真



一人分出来上がり量

100g

献立の説明・ポイント

パンに合う定番メニューで、子どもたちに人気があります。
 学校給食では、とりがらをコトコト煮込んでスープを作っています。家庭ではコンソメスープで代用できます。
 小麦粉がダマにならないよう気を付けてください。

