



若鶏のトマト煮込み

H22 箕輪北小学校



〈元気もりもり
夏バテ防止献立〉

- ・かちりのふりかけご飯
- ・若鶏のトマト煮込み
- ・カボチャサラダ
- ・厚揚げと大根のみそ汁
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

酸味のきいたトマト煮込みをぜひ味わってください。

■材料 /4 人分

鶏もも肉 …… 280g
塩 …… 1.2g
白こしょう … 少々
小麦粉 …… 20g
オリーブ油 大さじ1弱
ピーマン …… 2個
トマト …… 大1個
玉ねぎ …… 大1個
にんにく … 1かけ
パセリ …… 4g
酢 …… 大さじ2
コンソメ …… 4g
ローリエ …… 1枚
水 …… 適宜

■作り方

- ① ピーマンは千切り、トマトはざく切り、玉ねぎ・にんにく・パセリはみじん切りにしておく。
- ② 鶏もも肉は塩こしょうをして小麦粉をまぶしておく。フライパンにオリーブ油を入れ熱し、鶏肉を焼いて両面に焼き色がついたら取り出す。
- ③ ピーマンもさっと炒めて取り出した後、にんにくを入れて香りを出し、玉ねぎとトマトを軽く炒める。
- ④ 酢・コンソメ・ローリエ・水を入れ、沸騰したら鶏肉を入れて弱火で10分煮る。
- ⑤ 器に盛り、ピーマンとパセリを上のにのせて出来上がり。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 244kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.3g 炭水化物 16.4g 食塩相当量 0.9g