



鶏肉のトマト煮込み

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 93kcal

鶏もも肉(皮なし)20g	12個
塩こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
サラダ油	少々
玉ねぎ	90g
人参	50g
マッシュルーム	12g
トマト缶	120g
おろしにんにく	1g
トマトケチャップ	16g
コンソメ	4g
無塩バター	6g
生クリーム	小さじ1
塩こしょう	少々



作り方

1. 玉ねぎはスライス、人参はいちょう切、マッシュルームは一口大に切っておく。
2. 鶏肉に軽く塩こしょうをし、小麦粉をまぶす。
3. フライパンにサラダ油をしき、2の鶏肉を表面に焼き色がつくまで炒める。
4. 玉ねぎ、人参、マッシュルームを加えて、しんなりするまで炒める。
5. トマト缶、おろしにんにく、コンソメ、無塩バターを加えて煮込む。
6. 仕上げに生クリームを加え、塩こしょうで味を整える。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

配慮食のお子さん

肉ハンバーグを作り、蒸します。ソースは、上記材料の煮込んだトマトソースをミキサーにかけます。
肉ハンバーグの材料(5個分)
・鶏ささみひき肉 200g
・サラダ油 大さじ1
・パン粉 20g
・卵 1個
・片栗粉 小さじ1
・食塩 少々
※フードカッターに材料をかけます。

栄養士コメント