



～給食のレシピ集♪～



「チキンのトマトビーンズ煮込み」

チキンのトマトビーンズ煮込みは、名前の通り、鶏肉とビーンズ（豆）、
トマトと一緒に煮込んだ料理です。今回は水煮大豆を入れました。

ことごと味がしっかりしみるように煮込みました。



エネルギー：138kcal たんぱく質：8.7 g
食塩相当量：1.0 g

ポイント！！

大豆を先に炒めてから調理すること
によって、青臭さを消し、風味を増し
て仕上げました！



～本日の献立～

- ・牛乳
- ・黒糖パン
- ・キャベツとたまご
のソテー
- ・チキンのトマト
ビーンズ煮込み

（材料）～4人分～

- | | | |
|--------------|--------|-----------|
| ・サラダ油 | 2 g | （小さじ1/2杯） |
| ・鶏もも肉（角切り） | 100 g | |
| ・たまねぎ | 90 g | （1/2個） |
| ・にんじん | 60 g | （1/3本） |
| ・じゃがいも | 180 g | （2個） |
| ・水 | 90ml | |
| ・野菜ブイヨン | 2. 5 g | （小さじ1/2杯） |
| ・水煮大豆 | 60 g | （大さじ4杯） |
| ・クッキングワイン（赤） | 3 g | （小さじ1杯弱） |
| ・三温糖 | 1 g | （ひとつまみ） |
| ・こい口醤油 | 4 g | （小さじ1/2杯） |
| ・トマトケチャップ | 35 g | （大さじ2杯） |
| ・ウスターソース | 10 g | （大さじ1/2杯） |
| ・デミグラスソース | 25 g | （大さじ1杯半） |

A

（作り方）

- ① たまねぎは5mm幅、にんじんとじゃがいもはいちょう切りにする。
- ② フライパンにサラダ油をひき、鶏もも肉を入れて炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを入れて炒める。その後、水・じゃがいもを入れる。
- ④ ブイヨンを入れ、水煮大豆を入れる。
- ⑤ 調味料Aを入れて完成♪

