

鶏肉のトマトシチュー



ひとくちメモ

シチューは肉や魚介類をソースやブイヨンで煮込んだ料理で、フランスが発祥といわれます。

シチュー (stew) という名前は英語で、「煮込む (stewing)」から来た言葉です。フランスではラグー (ragoût) といわれるそうです。



作り方

材料と分量 (4人分)

鶏肉	140g
ワイン(白)	小さじ1
じゃがいも	大1個(200g)
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	小1/2本(40g)
にんにく	1/2片(1~2g)
カットトマト(缶)	1/5缶(80g)
油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
水	500~600cc



- 1 じゃがいも・たまねぎを角切り、にんじんをいちよう切り、にんにくをみじん切りにする。(にんにくはチューブでもよい)



- 2 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。



- 3 鶏肉にワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れて炒め、水を加えて煮込む。



- 4 材料が煮えたら、カットトマトと調味料を入れ、弱火で煮込む。



栄養価

一人分の
エネルギー 152kcal
たんぱく質 10.9g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



はいがパン 牛乳
鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ
ミックスフルーツ

2022年11月の給食献立より

