

チキンライス



給食では「チキンライスの具」を各自で
ごはんに入れて食べています。

カットトマト缶を使っていますが、トマト
ピューレやトマトペーストを使ってもおいしく
できます。

※トマトピューレは裏ごししたトマトを煮詰めて
濃縮したもの、トマトペーストはトマトピューレ
をさらに濃縮しペースト状にしたものです。



作り方

1 ご飯を硬めに炊く。



2 たまねぎ・にんじん・エリンギは
粗みじんに切る。



3 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れ、
ワインをふり入れ炒める。



4 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め
エリンギ・カットトマト・水を入れ調味
し、よく煮込む。



5 ご飯を入れ、具と合わせて炒める。



材料と分量 2人分

・ 米	1合
・ 鶏肉 (小間)	160 g
・ ワイン (白)	小さじ1
・ たまねぎ	1/2個
・ にんじん	50 g
・ エリンギ	1/2本
・ カットトマト(缶)	大さじ3
・ 炒め油	小さじ1
・ ケチャップ	大さじ1.5
・ ウスターソース	小さじ2
・ 塩	小さじ2/3
・ こしょう	少々
・ 水	100cc

《一人分の栄養価》

エネルギー	504 kcal
たんぱく質	22.0 g



チキンライス (ごはん) 牛乳
クリームスープ メロン

2019年6月の給食献立より

