



給食では、シュガートーストなどと一緒に出すことがおおいです。おなじみの材料ばかりですが、トマト缶にケチャップ・中濃ソースを入れることで甘味が加わります。

(材料 4人分)

- ・鶏もも肉 240g (一口大に切っておく)
- ・酒 5g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・玉ねぎ 小1個
- ・ダイストマト缶 (ホールトマト缶なら粗くつぶしておく) 125g
- ・サラダ油 7g
- ・中濃ソース 12g
- ・コンソメ 1g
- ・トマトケチャップ 6g
- ・塩 1.5g
- ・こしょう 少々

(つくりかた)

- ① 鶏もも肉は、酒・塩・こしょうで下味をつけておきます。
- ② 玉ねぎは1.5cmの角切りにします。
- ③ 鍋(深めのフライパン)にサラダ油を熱し、①の鶏肉を炒め、次に玉ねぎを炒めます。  
玉ねぎがしんなりしたら、ダイストマト缶・水少々を入れよく煮込みます。
- ④ トマトの酸味がやわらいだら、中濃ソース・トマトケチャップ・コンソメを入れてさらに煮ます。
- ⑤ 最後に味をみながら、塩・こしょうを加えます。

※玉ねぎはよく炒めると甘味がでておいしくなります。

※トマト缶は良く煮込むことで、酸味がとんでまろやかになります。

