



おかず

おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

鶏肉と金時豆のトマト煮



お家では、なかなか取りづらい豆を鶏肉と一緒にトマト煮にします。夏野菜もたっぷりとれる料理です。夏には、立川産のトマトを使用しています。



材料(1人分)

鶏肉	45g
金時豆	7g
塩	0.2g
こしょう	少々
赤ワイン	2g
にんにく	0.2g
油	適量
たまねぎ	60g
にんじん	20g
マッシュルーム(缶)	6g
セロリー	3g
アスパラガス	5g
トマト	45g
油	適量
赤ワイン	2g
塩	0.15g
こしょう	少々
コンソメ	0.45g
砂糖	0.1g
トマトケチャップ	4.7g
ウスターソース	2.2g
粉末バジル	0.02g
オレガノ	0.01g
小麦粉	3.3g
バター	2.1g

作り方

- ① 金時豆を洗い、一晩水につける。やわらかくなるまで煮る。(缶詰の豆を使うと手軽です)
- ② フライパンにバターをとかし、小麦粉を入れ、よく炒め、ブラウンルーを作る。
- ③ 鶏肉は2cm角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ たまねぎはくし型切り、にんじんは乱切り、セロリーは小口切りにする。
- ⑤ アスパラガスは茹でて3cm長さに切る。
- ⑥ トマトは湯むきし、ざく切りにする。
- ⑦ なべに油を入れ、にんにくを炒め、香りが出たら鶏肉を炒め、塩・こしょう・赤ワインを加え、さらに炒め、皿に取り出しておく。
- ⑧ ⑦のなべに油を入れ、④のたまねぎ・にんじん・セロリーを加えよく炒める。
- ⑨ マッシュルーム・⑥のトマトを加え、煮込む。
- ⑩ 調味料で調味し、①の金時豆・⑦の鶏肉を加え、さらに煮込む。
- ⑪ ②のブラウンルーを加えて、弱火で煮込む。
- ⑫ ⑤のアスパラガスを加え、出来上がり。



立川市学校給食課