

6月6日 きゅうしょくメニュー

鶏肉のトマト煮

【材料 4人分】

鶏もも肉 200g
にんにく 少々
たまねぎ 1/2個
にんじん 1/2本
しめじ 1袋
コーン缶 大さじ1
グリーンピース 大さじ1



□ ホールトマト 200g
ケチャップ 大さじ3
コンソメ 5g
砂糖 大さじ1
バター又はマーガリン 10g

小麦粉 少々

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎ、にんじんは乱切り、しめじ、鶏肉はひと口大に切る。
- ② 鍋ににんにく、バターを入れ火にかけて香りが出てきたら鶏肉、玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ③ 鶏肉の色が変わってきたらしめじを加え、□の調味料を入れ野菜と肉に火が通るまで中火～弱火で煮込む。
- ④ 水溶き小麦粉でトロミを付けて出来上がり。