

野菜を
食べよう



『鶏肉のトマト煮』

レシピ提供: 俊英館第2保育園

1人分: 227kcal 食塩相当量1.0g



ポイント

【少々・ひとつまみとは】



少々とは…

親指と人差し指の2本の
指先で軽くつまんだ量



ひとつまみとは…

親指、人差し指、中指の
3本の指先で軽くつまんだ量

保育園では、子どもたちに合わせて野菜や鶏肉は
小さめに切っています。
トマト風味で野菜も美味しく食べられます♪



【撮影協力】
俊英館第2保育園 管理栄養士 小野先生(写真中央)
鶴見区食生活改善推進員協議会 鶴見校区
吉田さん(写真左)・高木さん(写真右)

【材料(4人分)】

鶏もも肉 … 240g
塩 … 少々
オリーブオイル … 大さじ1
たまねぎ … 1個(200g)
にんじん … 80g(1/2本)
じゃがいも … 150g(1個)
ブロッコリー … 100g

A { 塩 … 少々
砂糖 … 大さじ1と2/3
カットトマト缶 … 200g
鶏ガラスープの素 … 小さじ1
ケチャップ … 大さじ1
水 … 100cc

野菜を食べよ



【作り方】

- ①たまねぎは一口大に切り、にんじんとじゃがいもは皮をむいて乱切り、ブロッコリーは小房に分けて下茹でしておく。鶏もも肉は一口大に切って塩を振っておく。
- ②Aの調味料を合わせておく
- ③オリーブオイルをひいた深めのフライパンまたは鍋で鶏肉を炒める。焼き色が付いたら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもをいれて炒める。全体に油が回ったら水100ccを入れ野菜に火が通るまで蓋をして煮込む。
- ④Aの調味料を入れて5分ほど蓋をして弱火で煮込み、最後にブロッコリーを加え、1～2分煮たら完成。

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。