



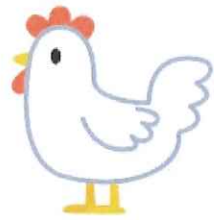
8月いちおしメニュー



# 鶏肉のトマト煮



8月23日(水)の給食のメニューです。



## お肉とトマトの 栄養

鶏肉のカルシウムを  
吸収しやすくするのが  
トマトです。  
お肉とトマトの相性は  
とてもよく、お肉料理の  
添えにも使われて  
います。

## レシピ紹介



8月のいちおしメニュー

鶏のトマト煮



材料 (大人4人分)

鶏もも肉 400g  
塩 小0.5  
酒 小1.5  
油 大2  
玉ねぎ 小1個

トマト缶 120g  
ケチャップ 大1  
さとう 小2  
ウスターソース 小2  
醤油 小1.5  
パセリ 少々

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・酒で下味をつける。玉ねぎはひと口大に切る。トマト缶はつぶしておく。
- ② フライパンに油をしき鶏肉を焼く。焼き色がついたら一度皿などにあげる。
- ③ 同じフライパンに玉ねぎを入れ、しんなりしたらAを加える。
- ④ ひと煮立ちしたら鶏肉を入れ、水っぽさがなくなるまで煮込む。
- ⑤ お皿に盛り、パセリをふりかけて出来上がり。

