



令和 8 年 8 月 「鶏肉のトマト煮」 レシピ紹介

旬のトマトと鶏肉を使った暑い季節でも食べやすいレシピです。ダイストマトやトマトピューレを給食では使っていますが、生のトマトでも作れます。生のトマトは水分量や酸味もあるので煮込みながら味を見てケチャップや塩で味をととのえてください。

「鶏肉のトマト煮」



【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	109Kcal		
・たんぱく質	2.2g	脂質	1.8g

《材料 幼児4人分》

・鶏もも肉(2cm角)	200g
・塩	0.4g
・こしょう	少々
・なたね油	1.2g
・にんにく	1.6g
・玉ねぎ	100g
・人参	60g
・じゃが芋	100g
・三度豆	30g
・ダイストマト缶	60g
・トマトピューレ	30g
・ケチャップ	10g
・三温糖	3.2g
・塩	1.2g
・バジル粉	少々

《作り方》

1. 玉ねぎは1cm幅、人参はいちょう切り、じゃが芋は2cm角、にんにくはみじん切り、三度豆は1.5cmに切る。鶏肉は2cm角に切る。
 2. 鍋に油を入れ、鶏肉、塩こしょう、にんにくを入れて炒める。
 3. 鶏肉の色が変わったら玉ねぎ、人参を加え炒める。
 4. じゃが芋、三度豆を入れ、野菜が煮えるぐらいの水を入れる。
 5. 野菜が軟らかくなったら、ダイストマト、トマトピューレ、調味料を入れて味をととのえる。
- ※トマトを早めに入れるとじゃが芋が軟らかくなりにくいので、じゃが芋が軟らかくなってからトマトを入れてみてください。