



鶏肉と大豆のトマト煮

～豆がたくさん食べられる献立です～



＜給食で提供されたメニュー＞

ツナコーントースト
鶏肉と大豆のトマト煮
くだもの
牛乳

エネルギー 253 kcal (1人分) 食塩相当量 2.8 g (1人分)

材料(4人分)

鶏もも肉(2cm角切り)	1/2枚(150g)
大豆(水煮)	1缶(100g)
じゃがいも(厚めのいちょう切り)	中2個(220g)
にんじん(厚めのいちょう切り)	1/2本(80g)
ブロッコリー(食べやすい大きさ)	1/4個(60g)
玉ねぎ(厚めのスライス)	大1個(240g)
セロリ(みじん切り)	1/3本(40g)
にんにく(みじん切り)	1/2かけ
油	大さじ1弱
ケチャップ	大さじ3
トマト缶	1/4缶(100g)
赤ワイン	大さじ1
中濃ソース	小さじ2
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
バター	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
鶏ガラスープ	2カップ(400ml)

作り方

- [1] セロリとにんにくを油で炒め、香りが出たら鶏肉と玉ねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- [2] スープを入れ、じゃがいもと大豆を加えてやわらかくなるまで煮る。
- [3] ブロッコリーと調味料を加え、味を調える。
(鶏ガラスープに塩分が含まれている場合は塩の量を調整する。)
- [4] 最後にバターを入れて完成。