

学校給食レシピ

チキンビーンズ



<献立・調理のポイント>

今回は鶏肉を使用しましたが、豚肉でもOKです。
トマト味ですが、甘めの味付けにしていますので
食べやすくなっています。豆にもケチャップ味が
よく絡んで豆が苦手な方も食べやすいです。
給食の定番メニューをご家庭でも試してみてください



<材料> (小学生の量)

食材	1人分量	作りやすい分量(4~5人分)	切り方等
鶏もも肉	25g	130g	1.5cm
塩こしょう	少々	少々	
サラダ油	少々	少々	
水煮大豆	12g	60g	
たまねぎ	15g	75g(中1/2個)	1.5cm角
にんじん	6g	30g(3cm)	千切り
★ トマトケチャップ	7g	35g(大さじ2)	
★ トマトピューレ	5g	25g(大さじ1.5)	
★ 赤ワイン	0.8g	4g(小さじ1)	
★ 砂糖	1.2g	6g(小さじ2)	
★ コンソメ	0.3g	1.5g(小さじ1/2)	
薄口しょうゆ			味見をして足りなければ入れる

<作り方>

- 1 フライパンに油を引き、鶏肉・塩こしょうを入れて炒める。(中火)
- 2 肉に火がとおったら、にんじん・たまねぎを炒める。(焦げそうになったら火を弱める)
- 3 野菜が柔らかくなったら、大豆を入れて炒め合わせる。
- 4 調味料★を加えて一煮立ちさせる。
- 5 味見をして出来上がり♪(足りなければ薄口しょうゆを足してOK)