



鶏肉のトマトソース煮

： 作り方 ：

[こども一人分]

| | |
|-----------|------|
| • 鶏もも肉 | 40g |
| • 塩 | 少々 |
| • 小麦粉 | 3g |
| • サラダ油 | 3g |
| • ジャガ芋 | 50g |
| • 人参 | 10g |
| • コンソメ | 0.7g |
| • 水 | 20cc |
| • トマトジュース | 30g |
| • ケチャップ | 5g |
| • 砂糖 | 1g |

1. 鶏肉は一口大、じゃが芋・人参は乱切り、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく
2. 鶏肉は塩で下味を付け、小麦粉をまぶして油で焼いておく
3. コンソメを分量の水で溶かし、じゃが芋・人参を煮る
4. 火が通ったらトマトジュースとケチャップ砂糖を加えて煮込む
※じゃが芋が生のうちケチャップを加えると軟らかく煮えない事有!
5. 4に2を加え、とろみが出るまで更に煮込む
6. 5を盛り付けてブロッコリーを添える

作りやすい分量に変更して下さいね！