

おすすめ給食野菜レシピ「チキンのトマト煮込み」

■子どもの反応

大好きな鶏肉とトマトと一緒に煮込むことでうま味が増し、苦手なトマトでもおいしく食べてくれます。

■栄養価（1人当たり）

- ・エネルギー 148kcal
- ・たんぱく質 9.5g ・脂質 8.5g
- ・食塩相当量 0.7g

■工夫したところ

加熱することでトマトの酸味が甘みに変わります。さらに鶏肉を加えて煮込むことでうま味がプラスされます。

■献立組み合わせ例

- ・ごはん ・牛乳 ・オムレツ
- ・野菜スープ
- ・チキンのトマト煮込み

■できあがりの写真



■材料（切り方）・分量（約4人分）

- ・鶏もも肉（一口大） 200g
- ・玉ねぎ（くし切り） 1個（150g）
- ・マッシュルーム水煮 30g
- ・にんにく（みじん切り） 1かけ
- ・トマト水煮（生でも可） 200g
- ・トマトケチャップ 大さじ2（30g）
- ・トマトピューレ 大さじ1（15g）
- ・サラダ油 小さじ1/2（2g）
- ・白ワイン 小さじ1（5g）
- ・砂糖 小さじ1/2（1.5g）
- ・塩 1.5g
- ・こしょう 少々
- ・有塩バター 小さじ1（4g）

■つくり方

- ①サラダ油を熱し、にんにくを炒める。
- ②鶏もも肉を入れ、少し焼き目がついたら白ワインをふり入れる。
- ③玉ねぎを入れ炒め、しんなりしてきたらマッシュルーム水煮を入れる。
- ④トマト水煮（生の場合は湯むきををしてざく切り）、トマトケチャップ、トマトピューレを入れ煮詰め、酸味をとばす。
- ⑤砂糖、塩、こしょうを入れ、味を調える。仕上げにバターを入れる。

■一口メモ

夏になるとおいしい真っ赤なトマト。甘いトマトを見分ける簡単な方法とは次のなかでどれでしょう？

1. コマのように回してみる。
2. 水に浮かべる。
3. へたのにおいをかいでみる。

こた 答え 2番

甘いトマトは、水に浮かべると沈んでいきます。実の中の糖分が水より重いからです。