

チキンのトマト煮

【材料 4人分】

とり肉（もも）	160g	
たまねぎ	1個	
なす	1本	
にんじん	1/3本	
エリンギ	2本	
ブロッコリー	1/8個	
マカロニ	30g	
A	カットトマト	40g
	トマトピューレ	大さじ2
	トマトケチャップ	大さじ2
	コンソメ	小さじ1
	ソース	小さじ1
	砂糖	小さじ1
食塩	少々	
こしょう	少々	
オリーブ油	小さじ1	
水	1/2カップ	



給食では、冷凍揚げなすを使用しています。なすは、水分が多い野菜なので、生のなすをいためて使用する場合は、加える水の分量を調整してください。

【作り方】

- ①とり肉は2～3cm程度の一口大、たまねぎはうす切り、なすは乱切り、にんじんはいちょう切り、エリンギは5mm程度のうす切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、沸騰した湯で1分程度ゆでる。
- ③マカロニは沸騰した湯でやや硬めにゆでる。（マカロニのゆで時間は、使用するマカロニの袋表示を参考にしてください。）
- ④フライパンにオリーブ油をひき、とり肉を入れ両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤④ににんじん、たまねぎ、なす、エリンギを入れていためる。
- ⑥野菜に火が通ったら、**A**と水を加えて煮込む。
- ⑦⑥に②と③を加えて混ぜ合わせたら、食塩、こしょうで味をととのえ、完成。