



おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!

新献立



烏飼ナスくん



セッピー

鶏肉のトマトチーズ煮込み

令和2年2月4日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

鶏もも肉	30g	にんにく	0.2g
白ワイン	1g	トマト缶ダイス	10g
塩	0.2g	ケチャップ	5g
こしょう	少々	粉チーズ	2g
たまねぎ	30g	オリーブ油	1g
にんじん	10g	砂糖	0.3g
じゃがいも	20g	塩	0.3g
ホールコーン	10g	こしょう	少々
ブロッコリー	20g	コンソメ顆粒	2g

〔作り方〕

ブロッコリー…房は一口大に切る。軸は外側を取り短冊切りにし、固めにゆでしておく

玉ねぎ…小口切り

人参…いちょう切り

じゃがいも…一口大に切る

にんにく…みじん切り



①オリーブ油を熱し、にんにくを炒め、
香りが出たら鶏肉を入れ、白ワイン・
塩・こしょうをふり炒める

②肉の色が変われば、玉ねぎ・人参・じゃがいも・ホール
コーン・トマト缶を順に入れて炒め、水100cc・
コンソメ・ケチャップ・砂糖を加えよく煮込む

③ブロッコリーを加え、粉チーズを入れ味を調え仕上げる

