

トマトを使用したレシピ No.2

給食室

子ども5人分



鶏肉のトマトクリーム煮

〈作り方〉

- ① 玉ねぎはうす切り、しめじは食べやすい大きさ、トマトは1cmの角切りにしておく。鶏もも肉は塩コショウで下味をつけておく。
- ② フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら鶏肉を皮が下になるようにして並べ、中火で焼く。
- ③ 鶏肉に焼き目がついたら裏返し、火が通るまで焼き、いったん取り出す。そのフライパンに玉ねぎを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら、③の鶏肉、水80cc、しめじ、トマト、コンソメを入れ煮込み、水気が1/3程になったら生クリームを加え、塩コショウで味を調え、火を止めたら完成。



〈材料〉

- 鶏もも肉 20g … 10切れ
- 塩・コショウ … 少々
- おろしにんにく … 小さじ1弱
- オリーブ油 … 小さじ1
- 玉ねぎ … 1/2玉
- しめじ … 40g
- トマト … 1玉
- コンソメ … 5g
- 生クリーム … 大さじ1



卵とトマトのスープ

〈作り方〉



- ① ボウルに片栗粉、水を入れ、水溶き片栗粉を作る。そこに卵を割り入れ、泡だて器で混ぜておく。
- ② 玉ねぎはうす切り、トマトは1cmの角切りにしておく。
- ③ 鍋に800mlほどの水と玉ねぎ、鶏ガラスープの素を入れ、火にかける。玉ねぎが柔らかくなったらトマトを入れ、しょうゆ、塩で味をつける。
- ④ 沸いたら、①の卵を細く回し入れ、ゆっくりとかき混ぜる。
- ⑤ ごま油をたらし、火を止めたら完成。

〈材料〉

- 卵 … Sサイズ2個
- 片栗粉 … 小さじ1
- 水 … 小さじ1
- 玉ねぎ … 1/2個
- トマト … 小1個
- 鶏ガラスープの素 … 小さじ2
- しょうゆ … 小さじ1
- 塩 … ひとつまみ
- ごま油 … 小さじ1/2

