

大豆のトマト煮



★★★ 材料 (4人分) ★★★

オリーブオイル 適宜
鶏ももこま切れ肉 80g
おろしにんにく 一片
玉ねぎ 140g
水 100ml
にんじん 80g
じゃがいも 160g
蒸し大豆 90g
赤パプリカ 35g
セロリ 20g
コンソメスープの素 6.5g
ダイストマト 80g
トマトケチャップ 大さじ1
塩 少々
こしょう 少々)

岡崎の給食では
岡崎産大豆を
使っています



★★★ 作り方 ★★★

下準備

- 玉ねぎは 0.5 cm幅に切る。
- にんじんは 1/4 に切り、0.5 cm幅に切る。
- じゃがいもは 1.5 cmの角切りにし、水にさらしておく。
- パプリカは 1/4~1/8 に切り、0.5 cm幅に切る。
- セロリは 0.3 cm幅に切る。

- ① 熱した鍋にオリーブオイルをひき、鶏肉とにんにくを炒める。鶏肉に火が通ったら、たまねぎを炒める。
- ② ①に水とにんじん、じゃがいもを入れ煮る。
- ③ 残りの食材と調味料を入れ、さらに煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を整え、出来上がり。

