

ポテトとチキンの トマトソテー



トマトケチャップで味付けすることで、野菜やきのこが苦手な子どもたちにも食べやすくなっています。トマトの代わりにトマト缶を使用してもおいしいです。また、じゃがいもと鶏肉を使用することで、ボリューム満点に仕上がっています。

材料（一人分）

鶏肉	30 g
じゃがいも	30 g
にんじん	20 g
たまねぎ	40 g
トマト	20 g
にんにく	0.5 g
パセリ	0.5 g
ぶなしめじ	10 g
サラダ油	0.5 g
塩	少々
こしょう	少々
コンソメスープの素	0.5 g
トマトケチャップ	10 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① じゃがいもは細切りにし水にさらす。
- ② にんじん・たまねぎは細切りにする。
- ③ トマトはへたをとり、さいの目に切る。
- ④ にんにくはみじん切りにする。
- ⑤ パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。
- ⑥ しめじは石づきを取りほぐし、洗う。
- ⑦ 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑧ やわらかくなりはじめたらコンソメスープの素・トマトケチャップ・トマト・しめじを加えさらにいためる。
- ⑨ 最後にパセリを加え火を止める。