



とり肉と豆のトマト煮



一人当たり栄養価（中学校）：エネルギー171kcal/たんぱく質8.4g/塩分1.7g

お肌ピカピカ！「とり肉と豆のトマト煮」



トマトは夏が旬の野菜です。生で食べてもおいしいですが、煮込み料理に使うと、肉や魚の臭みを消し、うまみを増やす働きがあるので、調味料としても使われる食材です。給食でも、ソースやスープにしたり、煮込み料理に入れたりなど、さまざまな料理に使われています。またトマトの赤い色は「リコピン」という成分で、肌をきれいにしてくれる働きがあります。

材料(4人分)

- とりもも肉.....80g
- 玉ねぎ.....中1個と1/2個
- にんじん.....中1/2本
- じゃがいも.....中2個
- マッシュルーム.....40g
- 白いんげん豆.....1/2カップ
- トマト.....中1/2個
- オリーブオイル.....小さじ1
- にんにく.....1/2片
- ケチャップ.....大さじ3
- トマトピューレ.....大さじ2
- ウスターソース.....小さじ1
- コンソメ.....5g
- 塩.....小さじ1/4
- こしょう.....少々
- 水.....160ml

A

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、とり肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎとマッシュルームはうす切り、にんじんは5mm幅のちょう切り、じゃがいもとトマトは一口大のさいの目に切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、中火でにんにくを炒め香りが出たら、とり肉を入れ、色が変わるまで炒める。玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、さらににんじん、じゃがいもを軽く炒めたら水を加えて煮る。
- 3 2に白いんげん豆、マッシュルームを入れ、じゃがいもが煮えたら、トマトと調味料Aを入れ、煮込む。

☞ トマトの酸はじゃがいもを煮えにくくする働きがあります。トマトを入れる前にやわらかく煮ておきましょう。

※このレシピは、学校給食で実施した献立をもとに作成しています。作り方・材料等は、好みで調節してください。

【献立例】

コッペパン/ブルーベリージャム /牛乳
/かぼちゃコロッケ/とり肉と豆のトマト煮

一食当たり栄養価（中学校）：エネルギー823kcal/たんぱく質27.5g/塩分2.5g

