

## 【五穀ご飯とびのさんのチキントマト煮】

一人当たり分量は、小学3、4年生の提供量

材料	分量(4人分)	
精白米	280g	2合
雑穀(赤米の入ったもの)	20g	
水	380g	
オリーブ油	小さじ3分の2 (3g)	
にんにく(すりおろす)	3g	
玉ねぎ(すりおろす)	50g	
トマトピューレ	220g	
水	80g	
鶏がら	16g	
オリーブ油	小さじ3分の2 (3g)	
鶏もも肉(皮付、3センチ角)	200g	
玉ねぎ(1.5センチ角切り)	60g	
人参(5ミリ幅のいちよう切り)	15g	
緑色ズッキーニ(0.8ミリ幅の半月切り)	20g	
黄色ズッキーニ(0.8ミリ幅の半月切り)	20g	
赤パプリカ(1.5センチ角切り)	15g	
黄パプリカ(1.5センチ角切り)	15g	
なす(0.8ミリ幅の半月切り)	45g	
さやいんげん(2センチ長さ)	6g	
塩	小さじ3分の1 (2g)	
砂糖	小さじ5分の4 (4g)	



学校で提供した、  
五穀ご飯とびのさんのチキントマト煮

### 【作り方】

- ①精白米と雑穀を合わせて洗米し、炊飯する。さやいんげんは、ゆでておく。
- ②鶏がらを洗って鍋に入れ、水を加えてスープを取る。
- ③フライパンにオリーブ油とすりおろした玉ねぎを入れ、中火で炒める。玉ねぎが熱くなったら、にんにくを加えてきつね色になるまで炒める。【写真A、B】
- ④フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、鶏肉、角切りの玉ねぎを炒める。さらに、人参、ズッキーニ、パプリカの順に加えて軽く炒める。【写真C、D、E】
- ⑤③にトマトピューレと②を漉したスープを加えて火にかけ、沸騰したら調味料を加え、中火から弱火でポタージュ状のトマトソースを作る。【写真F】
- ⑦器に①のご飯と⑥のトマト煮を盛り、さやいんげんを飾る。



【写真A】

玉ねぎは、フードプロセッサーですりおろす。

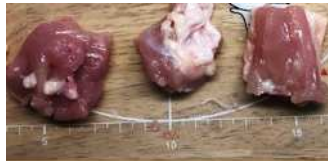


【写真B】

玉ねぎのすりおろしを炒め、湯気が立ってきたら、にんにくのすりおろしを加え、この程度、色が付くまで炒める。



【写真C】 野菜の大きさ



【写真D】  
鶏肉は、3センチ角に切る。



【写真E】  
鶏肉と野菜を炒め合わせる。  
炒めすぎないように注意する。



【写真F】  
【写真B】の玉ねぎにトマトピューレと  
チキンスープを合わせ、フツフツ沸く  
状態で30分ほど煮詰める。  
時々かき混ぜ、煮詰まってきたら、  
チキンスープ又は 水を加えて調整する。



【写真G】  
【写真F】のトマトソースと【写真E】の野菜を  
合わせて煮込む。  
ソースが煮詰まってきたら、チキンスープ、  
又は水を加えながら煮込み、野菜の食感が  
残る程度で、完成。  
野菜を素揚げした時は、煮込み時間を短くする。