

我が家のレシピ大募集

スタミナ料理や、はり料理、
うちの子大好メニューなど♡

保健給食部

料理名 チキンのトマト煮

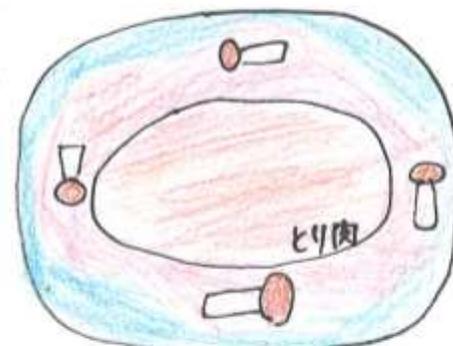
材料名	分量 4人分	作り方
とり肉(塊)	3枚	1. フライパンでとりにくを皮から焼く。 2. パリパリにやけたらひっくり返す 3. フライパンに(A)をすばて入れて煮こむ(30分ほど) ときどきまぜる。 4. お皿にもりつけて完成!
きのこ類(しめじ、まいたけ)	できとう	
トマト缶	1缶	
トマトケチャップ	少量	
トンカツソース	〃	
さとう	〃	
はちみつ	〃	



おすすめポイント

煮こむことでお肉がほろほろとやわらかくなりおいしい。かんたんに行ける。

できあがりの絵・写真



9月11日までに担任の先生へ出してネ♡



保護者名
(児童名)

植木美海

とり肉に塩・こしょうをして下味をつけるのもおすすめ。ソースの分量は味を見ながら調整してみてください。クリスマスの料理におすすめです♪