

今月の応募献立

(4月分)

献立名

チキンカチャトーラ



材料名
(1人分)

鶏肉・・・40g	コンソメ・・・1g
たまねぎ・50g	白ワイン・・・小さじ1
にんじん・20g	トマトソース・・・4g
ピーマン・5g	ケチャップ・・・8g
しめじ・・・8g	塩・こしょう・・・少々
トマト・・・10g	ローリエ・・・少々
にんにく・1g	砂糖・・・・・・・・1g
炒め油・・・適宜	

作 り 方 (レ シ ピ)	<p>① 鶏肉は一口大、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトはサイコロ切り、しめじは小さめに切る。にんにくはみじん切りにしておく。</p> <p>② 鍋に油をしき、にんにくを炒めて香りを出し、鶏肉を炒める。</p> <p>③ たまねぎ、にんじん、しめじを加え、さらに炒める。</p> <p>④ トマト、トマトソース、ケチャップ、ローリエ、コンソメ、白ワイン、砂糖を加え、煮込む。</p> <p>⑤ ピーマンを加え、塩・こしょうで味を整え、仕上げる。</p>
--------------------	--

献立の特長	<p>「カチャトーラ」はイタリア語で漁師風という意味があります。鶏肉とたっぷりの野菜が入ったトマト煮です。野菜が苦手なお子さんでも食べやすい味になっています。作り方も簡単なので、お家でも作ってみてください。</p>
-------	---