



主菜

おうち de きゅうしょく チキンビーンズ

12月9日登場。



* 材料名

サラダ油(炒め用) 小さじ1

鶏もも肉皮なし2割角 120g

にんにく 1片 みじん切り

玉葱 中1個2割角 ピーマン 小1個 1割角

人参 中1/2本 ジャがいも中2個 2割角

マッシュルーム水煮 40g 蒸し金時豆 55g

蒸し白いんげん豆 55g

ケチャップ 大さじ4 トマトピューレ 大さじ1強

三温糖 小さじ2 ウスターソース 小さじ2

塩こしょう 少々 鶏がらだし 250g

- ① 油を熱し、にんにくを炒める
- ② 肉を加え炒める
- ③ 玉葱を加え炒める
- ④ 鶏がらだし、にんじんを加え煮る
- ⑤ ジャがいもを加え煮る
- ⑥ 調味する
- ⑦ 豆類、マッシュルーム、ピーマンを加え煮込む
- ⑧ 味を調える

*大豆・ひよこ豆などお好みの豆を入れてお試しください。

*給食では鶏がらでだしをとっています。

御家庭でコンソメをご使用の際は、塩分控えめで調整してください。

*分量は 5人分です。

