

チキンのトマトビーンズ煮込み



■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・鶏もも肉……………30g
- ・玉ねぎ……………20g
- ・ミックスビーンズ……………20g
- ・にんじん……………10g
- ・にんにく……………0.2g
- ・オリーブ油……………0.8g
- ・トマト缶……………30g
- ・トマト生……………20g
- ・酒……………1g
- ・塩……………0.08g
- ・こしょう……………0.03g
- ・冷凍チキンブイヨン……………3g
- ・水……………12g
- ・砂糖……………0.1g
- ・ローリエ

■ 手順

1. 調理

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。玉ねぎ、にんじんは1cmの角切り、にんにくはみじん切り、または、すりおろす。ミックスビーンズは水でさっと洗い水気を切る。トマトは角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎの半量を加えしんなりするまで炒め、鶏肉、酒を入れてさらによく炒める。
- ③残りの玉ねぎとにんじんを入れて炒め、ブイヨン、水、ローリエ、砂糖を入れる。次にミックスビーンズとトマトを入れて、塩、こしょうで味を調える。