

イタリアンチキン



●栄養価	
エネルギー	226kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	13.7g
塩分	1.3g

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをしてフライパンに油（分量外）をひいて焼く。
- ② 玉ねぎは粗めのみじん切りにし、バターで炒める。
- ③ ②にカットトマト、トマトピューレ、★調味料を入れて火にかけ、トマトソースを作る。
- ④ キッシュ型(耐熱皿でも○)に①鶏肉を入れ、その上に③トマトソースをかけ粉チーズをふる。
- ⑤ ④をオーブン200℃で10分焼く。(オーブントースターでも○)



材 料 (大人4人分)		ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
鶏もも肉 塩・こしょう	1枚 (320g) 少々	一口大	1 cm角	＜鶏肉だんご4人分＞ ・ 鶏ひき肉 140g ・ 絹ごし豆腐 100g ・ パン粉 12g ・ 卵 1/4個	＜鶏肉だんご4人分＞ ・ 鶏ひき肉 55g ・ 絹ごし豆腐 170g ・ パン粉 12g ・ 卵 1/2個	もぐもぐを ペーストにする
				鶏肉だんごに粉チーズを混ぜる		
				材料を混ぜ合わせ 丸めて蒸す	材料をミルサーにかけ ペースト状にして蒸す	
玉ねぎ バター	小1/2個(60g) 小さじ1	粗めのみじん		圧力鍋で8分加圧後、1 cm× 5 mmに切る		もぐもぐを ペーストにする
カットトマト缶 トマトピューレ ★ ケチャップ ★ 砂糖 ★ 酒 ★ コンソメ粉末 ★ 塩 ★ こしょう 粉チーズ	80 g 20 g 大さじ3 弱 小さじ1 弱 小さじ4 小さじ1/3 少々 少々 20 g	 		汁のみ使う		
				鶏肉だんごにトマトソースあんをかける 【トマトソースあん】 小鍋に加圧した玉ねぎ、バター、カットトマトの汁の み、トマトピューレ、★調味料、適量の水を加えて火 にかけて、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける		
						



※こどもは大人の2 / 3量が目安です。

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。