

イタリアンチキン

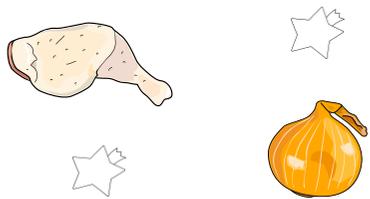


● 栄養価	
エネルギー	226kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	13.7g
塩分	1.3g

<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）をひき、5分焼く。
- ② 玉ねぎは粗めのみじん切りにし、バターで炒める。
- ③ ②にトマト缶、トマトピューレ、★調味料を入れてトマトソースを作る。
- ④ キッシュ型に①鶏肉を入れ、その上に③トマトソースをかけ、パルメザンチーズをふる。
- ⑤ ④をオーブン200℃で10分焼く。



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 1枚 (320g) 塩・こしょう 少々 	一口大	1cm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 小皿に入れて蒸す	材料をミルサーにかけ 小皿に入れて蒸す	
玉ねぎ 小1/2個 バター 小さじ1	粗めのみじん		圧力鍋で8分加圧後、1cm×5mmに切る		
カットトマト缶 80g トマトピューレ 20g ★ケチャップ 大さじ3弱 ★砂糖 小さじ1弱 ★酒 小さじ4 ★コンソメ粉末 小さじ1/3 ★塩 少々 ★こしょう 少々 パルメザンチーズ 20g			汁のみ		
ケチャップ味で こどもたちに大人気の メニューです！			鶏肉だんごに、水溶き片栗粉でとろみをつけた トマトソースあんをかける		もぐもぐをペーストにする

※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。