



鶏のケチャップ煮



【盛り付け例】 ※茹でいんげんを一緒に添えています。

《材料》

幼児5人分(大人2人分)

・鶏もも肉	250g	・ピューレ	大さじ1と1/2
・小麦粉	大さじ1と1/2	・ケチャップ	大さじ1と1/2
・油	小さじ1	・ウスターソース	小さじ1/2
・玉ねぎ	中1/2個	・赤ワイン	小さじ2
・人参	中1/4本	★コンソメスープ	
・キャベツ	2枚程度	・コンソメ	小さじ2
		・お湯	1/2カップ

《下準備》

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩、こしょうをしておく。
- ② 人参は3~3.5cm位の短冊切り、玉葱はくし型に切る。
キャベツは粗いせん切りにする。
- ③ コンソメとお湯でコンソメスープを作る

《作り方》

- ① 鍋を熱して油をひき、玉葱と鶏肉を炒め、小麦粉をふり入れて炒める。
- ② ①に人参、キャベツを加えて炒め、ピューレ、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、コンソメスープを加えて材料が軟らかくなるまで煮込む。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえる。