

* 保育園のおすすめレシピ *

鶏肉のハンガリー風煮込

<材料 幼児5人分>

鶏もも肉	200g
米粉	大さじ1強 (10g)
サラダ油	適量
玉葱	1/2 個 (100g)
にんにく	少々
サラダ油	適量

A

トマトピューレ	大さじ3弱 (50g)
ケチャップ	大さじ1 (17.5g)
酒	小さじ1/2 (3g)
砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
パプリカ(粉)	小さじ1/2 (1g)
水	適量

ひとくちメモ

ハンガリーは「パプリカ」の一大産地で、毎日の料理に欠かせない香辛料として「パプリカ」が使用されるそうです。煮込み料理に使われることが多く、料理を鮮やかな赤に色づけします。

<作り方>

- ① 玉葱は長さ2cm程度の太めの千切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鶏肉はひと口大に切る。
- ③ ②の鶏肉に米粉をまぶし、油をひいたフライパンで軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 油を熱した別鍋でにんにくを炒め、玉葱を加えさらに炒め、Aの調味料を加えよく煮込む。
- ⑤ ④に③を加えて煮込み、味を調える。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

1カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より