

* 保育園のおすすめレシピ *

鶏肉のハンガリー風煮込み

<材料 幼児5人分>

鶏もも肉	200g
塩	小さじ1/6 (1g)
パプリカ	少々
小麦粉	大さじ1 (10g)
サラダ油	小さじ2 (8g)
玉葱	1/2 個 (100g)
にんにく	小さじ1/4 (1g)
バター	小さじ2 (8g)

A

トマトピューレー	大さじ3と1/3 (50g)
ケチャップ	大さじ1強 (18g)
酒	小さじ1/2 (3g)
砂糖	小さじ1/2 (2g)
パプリカ	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程度の太めのせん切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鶏肉に塩・パプリカをふり、下味をつける。
- ③ ②の鶏肉に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 別鍋でにんにくをバターで炒め、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の鶏肉を加えて煮込み、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