



とり肉と豆のトマト煮こみ

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 204kcal
たんぱく質 14.3g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

とり肉	220g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ1/2
カットトマト缶	1/2缶 (200g)
とら豆 (ドライパック)	80g
乾燥バジル	小さじ1/4
砂糖	大さじ1
赤ワイン	大さじ1/2
塩	小さじ1/2



作り方

- ① 玉ねぎは角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② とり肉は角切りにして、塩、こしょうをふる。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにくを入れて香りがでてきたら、とり肉を加えて炒め、とり肉に火が通ったら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎがやわらかくなったら、調味料、トマト缶、とら豆を加え煮込む。



苦手な子も多い豆をおいしくとれる、寒い季節によくあう煮込み料理です。