

大豆と鶏肉のトマト煮

材料 (中学生 1食分)

・鶏肉	38 g	・サラダ油	1.5 g
・大豆	42 g	・トマトケチャップ	6.5 g
・たまねぎ	80 g	・ウスターソース	4 g
・にんじん	17 g	・塩	1.2 g
・ホールトマト	40 g	・こしょう	0.03 g
・ローリエ	0.02 g		

(・水 7 ~ 15 cc
・大豆のゆで汁 15 cc)

作り方

- ① 大豆はよく洗い、沸とうしたたっぷりの湯に 30分ほどつけた後、常に湯につかっている状態にし、湯が少なくなれば湯を足してやわらかくゆでる。(空気にふれないようにするために ゆでたあとも湯につけておく)
- ② ホールトマトはつぶし、果肉と果汁に分ける。
- ③ にんじん・たまねぎは さいの目に切る。
- ④ 鍋を熱し、油をなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、半量の塩とこしょうをし、②の果肉を加えて酸味をとばすようによく炒め、さらに たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- ⑤ 野菜がじゅうぶんに炒まれば、②の果汁・定量の水・大豆のゆで汁、ローリエを加え、アクを取りながら煮込む。
- ⑥ ⑤にゆで汁をきいた大豆を加え、さらに煮込む。
- ⑦ ⑥がやわらかくなれば、ローリエを取り出し、トマトケチャップ・ウスターソース、を加えてじっくりと煮つめるように煮込み、残りの塩とこしょうで調味して仕上げる。

