



## 【鶏肉のパプリカ煮】



【中学校の分量・ 4人分】

鶏肉（15gカット）	240g
たまねぎ	52g・・・みじん切り
トマトピューレー	40g
油	2g（小さじ1弱）
○ぶどう酒（白）	8g（小さじ2）
○パプリカ（粉）	2g（小さじ1弱）
○砂糖	1.6g（小さじ1/2）
○塩	1.6g（小さじ1/2）
○こしょう	0.1g



### 【作り方】

- (1) 油を熱し、鶏肉を炒める。
- (2) たまねぎとトマトピューレーを加えて炒め、○を加えて煮込む。
- (3) 焦げつきそうな時は、様子を見ながら少し水（分量外）を加えて煮込む。

### ♡ここがポイント

- 鶏肉を炒めて、油がたくさん出たときは、キッチンペーパーなどで取り除いておくとおいしくできあがります。
- 火加減に注意しながら20～30分煮込むと、トマトの酸味が飛び、まろやかな味に仕上がります。
- 残ったソースもおいしいので、付け合わせに粉ふきいもやゆで野菜などがあると、最後までおいしくいただけます。給食では、粉ふきいもと一緒に献立に登場します。