

## ☆トマトのクリームシチュー☆

材料<4人分>	分量
炒め油	3g
鶏小間肉	80g
たまねぎ	130g
にんじん	50g
じゃがいも	180g
コンソメ	3g
トマトダイス缶またはトマト	30g
こしょう	少々
シチューの素	70g
牛乳	100g
とろけるチーズ	5g
塩	0.5g



栄養価(一人あたり)

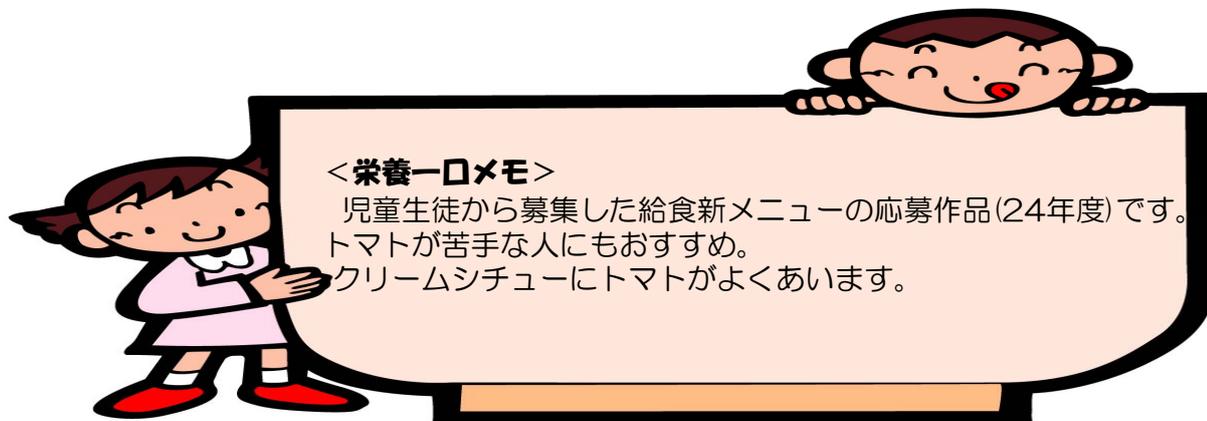
エネルギー	153 kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	4.7 g
カルシウム	83 mg

<下ごしらえ>

- ・たまねぎ スライス
- ・にんじん いちょう切り
- ・じゃがいも いちょう切り
- ・生トマトの場合は湯むきをして、角切り

<作り方>

- ①鍋に油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ②じゃがいもを加えて、水を入れて煮る。
- ③トマトダイス、コンソメ、こしょう、牛乳、シチューの素を入れる。
- ④とろけるチーズを入れ、なめらかになるまで煮込んでできあがり。



### <栄養一口メモ>

児童生徒から募集した給食新メニューの応募作品(24年度)です。  
 トマトが苦手な人にもおすすめ。  
 クリームシチューにトマトがよくあいます。