◆ 野菜たっぷりチキンビーンズ　＜中学部以上＞

画像準備中

行事用名	
料理区分	煮物
季　節	
調理時間	
地域情報	
主な食材	

＜コメント1＞

＜コメント2＞

＜コメント3＞

野菜等は調理指示通りに切る
しめじは石づきをとる

＜作り方＞

①	釜で油を熱し、鶏肉を炒める。
②	鶏肉に火が通ったら、たまねぎ・しめじ・ピーマン・かぼちゃを加え炒める。
③	ミックスビーンズと水を入れて煮る。
④	野菜がやわらかくなったら、ダイストマトを入れ、調味料で味を調える。
⑤	温度確認後、配食する。

＜材　料＞

食品名	数量		調理指示
鶏もも肉	45	g	1.5cm角
ミックスビーンズ	56	g	
ピーマン	12	g	スライス
しめじ	12	g	
たまねぎ	40	g	1/4　5mmカット(くし切り)
かぼちゃ	25	g	1.5cm角
キャノーラ油	2	g	
ダイストマト	14	g	
トマトケチャップ	17	g	
希少糖含有シロップ	2	g	(同量の砂糖で代用可)
食塩	0.3	g	
こしょう	0.04	g	