



鶏肉のオニオントマト煮



* 材 料 * (子ども)4人分 *

・鶏もも肉(40g)	4 切	・トマトジュース	100ml
・玉ねぎ	1/2個	・中濃ソース	30g
・ぶなしめじ	50g	・ケチャップ	30g
		・酒	20g
		・コシヨー	適 量
		・油	適 量

* 作 り 方 *

1. 玉ねぎは厚めにスライスする。
しめじは食べやすい大きさにほぐす。
2. 鍋に油を入れて熱し、鶏肉を入れ、きつね色になる程度まで焼く。
3. 2に1を加え、トマトジュース、中濃ソース、ケチャップ、酒を入れて煮込む。水気がなくなってきたら、コシヨーを振り入れる。