

# 給食レシピ



## カチャトーラ

食品名	1人分 (g)	切り方・下処理	調理方法
鶏角切り肉	50		① 鶏肉に、塩・こしょう・オリーブ油をもみこんで下味をつける。 ② ①に小麦粉をふってなじませ、オーブンで焼いて、表面に焼き色をつける。 ③ 野菜をよく炒め、ホールトマト・調味料を入れて煮込む。 ④ ①を入れて煮込み、味をととのえる。  ☆イタリア料理です。 「鶏の狩人風」という意味で、鶏肉をトマトで煮込んだ料理です。  ※調味料は、ご家庭で調節してください。
塩	0.2		
こしょう	少々		
オリーブ油	0.3		
小麦粉	1		
たまねぎ	50	みじん切り	
にんじん	20	みじん切り	
セロリ	0.5	みじん切り	
にんにく	0.2	みじん切り	
ホールトマト	15	つぶしておく	
炒め油	適量		
赤ワイン	1		
トマトケチャップ	10		
ウスターソース	2		
塩	0.3		
こしょう	少々		
水	20		