

チキンとパインの夏野菜トマトスープ



材 料		市販のスライス缶の場合(4人分)
1人分		
パイン・クラッシュ缶果肉	30g	パイン缶スライス 3枚
鶏むね肉	50g	200g
玉葱	50g	200g
茄子	27g	110g
ズッキーニ	50g	200g
オリーブオイル	大さじ1	大さじ4
にんにく(チューブ)	小さじ1/2	小さじ2
トマトホール缶	100g	400g
トマトジュース	大さじ1	大さじ4
水	100ml	2カップ
コンソメ(顆粒)	小さじ2	小さじ8
塩	少々	少々

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

鶏むね肉を一口大に切り、塩・胡椒(分量外)をししておく。



2. 玉葱・茄子・ズッキーニは、一口大の食べやすい大きさに切る。



3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、香りが出たら2を炒める。

野菜がしんなりしたら、鶏肉・パイン・クラッシュ缶果肉を加えて炒める。



4. 鶏肉の色が変わったら、水・トマトホール缶・トマトジュース・コンソメ顆粒を入れて煮込む。

最後に、塩で味を調える。



ペンネを混ぜても、美味しくいただけます。



この料理は、都内の子育て支援施設の給食メニューとして出されたものです。