

# 野菜たっぷりケチャップ炒め



・細かく刻まれているので、野菜が苦手でも食べやすいです。  
・ごはんにもパンにも合います。



安土中学校  
川満 美音 さん

## ●材料（4人分）

鶏肉・・・180g  
トマト・・・1個  
にんじん・・・1本  
玉ねぎ・・・1玉  
ピーマン・・・1個  
なす・・・1個  
エリンギ・・・1個  
ケチャップ・・・大さじ2  
鶏ガラスープの素・・・大さじ1  
白だし・・・大さじ1

## ★工夫したところ・おすすめポイント★

- ・トマトやピーマンは、小さく切ったり、ケチャップ味で味をつけたりするので、苦手な人でも食べやすい。
- ・余っている野菜で作れる料理で、ごはんのおか

## ●作り方

- ①トマトは湯むきして1cm角に切る。鶏肉は1cm角、他の材料は粗みじん切りにしておく。
- ②フライパンを熱し、鶏肉を炒めた後、①の他の材料を加えて炒める。
- ③火が通ったら、鶏ガラスープの素、白だしを回し入れて混ぜる。
- ④ケチャップを加えて、よく混ぜ合わせる。
- ⑤水分がなくなるまで炒めたら完成。