

【鶏肉のトマト煮込み】



材料（4人分）

鶏もも肉	2枚	
塩・こしょう	少々	
玉ねぎ	1個	
ピーマン	4個	
にんにく（みじん切り）	1片分	
ホールトマト缶	1缶（400g）	
固形コンソメ	} A 1個	
赤ワイン		大さじ2
水		100cc
砂糖	小さじ1	
塩・こしょう	適量	
オリーブオイル	大さじ1 1/3	
きざみパセリ	適量	
生クリーム	大さじ1	

作り方

- ①鶏肉は4cm角に切り、塩・こしょうを少々ふる。玉ねぎ、ピーマンは2cm角に切る。
- ②鍋にオリーブオイル大さじ1/3を熱し、①の鶏肉に焼き色がつくまで炒め、取り出す。
- ③鍋にオリーブオイル大さじ1を加え、①の玉ねぎをサッと炒めてフタをし、弱火で5分蒸し焼きにする。
- ④にんにく、①のピーマンを順に加えて炒める。
- ⑤トマト缶、②の鶏肉、Aを加えて、弱火で25分煮込む。
砂糖を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛り付け、生クリームを流しかけ、パセリをちらす。

エネルギー	353kcal
脂質	22.8g
食塩	0.9g

家でも
作ってみてね！！

