

チキンのトマト煮

【材料】(4)人分 ※分量もできるだけ、書いてください。

・ とり 胸肉 (2枚)	500g	・ 塩 こしょう	適量	
・ カットトマト (生トマトなら2コ分)	380g	・ 酒	大さじ1	
・ 大豆(水煮)	120g	・ 鶏がら スープ	大さじ2	} A.
・ マッシュルーム(スライス)	120g	・ 砂糖	大さじ2	
・ にんにく(みじん切り)	3かけ (大さじ1)	・ バジル(乾燥)	大さじ $\frac{1}{2}$	
		・ 植物油(炊め用)	適量	

【作り方】

- ① とり肉を一口大に切る。  
塩こしょうを適量おぶして、酒大さじ1をなじませる。
- ② フライパンに植物油をひいて、①のとり肉を加えて  
焼き色がつくまで焼き、裏返して同様に焼く。(余分な油は、キッチンペーパーで取る)
- ③ ②に、カットトマト・大豆・マッシュルームを加えて、  
中火でひと煮立ちさせる。
- ④ Aの調味料を加えて、ふたをして弱火で20分煮る。
- ⑤ 全体を一度混ぜて、ふた無しで中火10分煮詰めて完成!



【料理の特徴や工夫した所】

- ・ トマト (風邪予防、美肌効果)
- ・ 鶏肉・大豆 (良質なタンパク質)
- を煮込み料理で手軽に美味しく摂取!
- ★ 残った、チキンのトマト煮は、翌日  
パスタソースにしたり、ご飯とチーズを  
入れてリゾットにして食べても美味しいです。

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。( 希望しません )