

やっぱり鶏もも トマト味
エネルギー (1人前)
354kcal



【材料 2人分】

- ・ 骨付き鶏もも肉 2本
- ・ 白ワイン 大さじ2
- ・ 塩 適量
- ・ コショウ 適量
- ・ パセリ 適量

煮込みソース

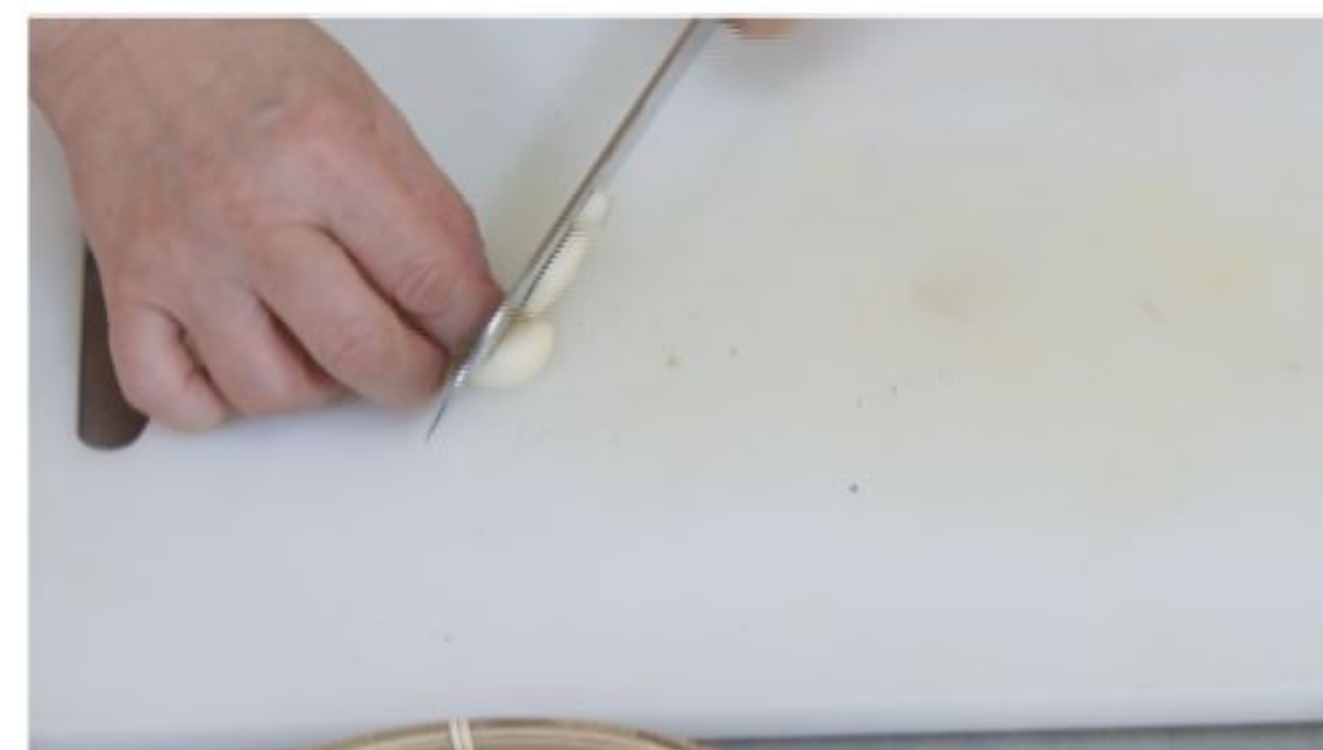
- ・ タマネギ 100g
- ・ シイタケ 30g
- ・ ニンニク 1かけ
- ・ ホールトマト缶 1缶
- ・ 水 100ml
- ・ オリーブオイル 適量

やっぱり鶏ももトマト味

- ① 鶏もも肉を関節部分で切り離し、白ワイン・塩・こしょうをまぶす。



- ② タマネギとシイタケは1cm幅に切り、ニンニクは四等分に切る。パセリは手でちぎる。



やっぱり鶏ももトマト味

- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを加熱する。
そこに鶏肉を入れて、両面に焼き色がつくまで炒める。



- ④ 鶏肉をフライパンから取り出し、
そのフライパンをそのまま使ってタマネギ・シイタケを炒め、
さらにトマト缶を加える。



やっぱり鶏ももトマト味

- ⑤ 鶏肉をフライパンに戻し、中火でひと煮立ちさせたら、弱火にして15分ほど煮込む。



- ⑥ 皿に盛り付けて、パセリを添えて完成。

