

トマっとりい煮

エネルギー (1人前) 394kcal



【材料2人分】

- | | | | |
|--------|------|------------|------|
| ・ 鶏もも肉 | 1枚 | ・ オリーブオイル | 大さじ2 |
| ・ タマネギ | 100g | ・ 塩コショウ | 適量 |
| ・ ピーマン | 2個 | ・ 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| ・ トマト | 2個 | | |
| ・ シメジ | 1/2束 | | |

トマっとりい煮

- ① ピーマンは乱切り、タマネギはくし切り、トマトは1cmの角切り、シメジはほぐしておく。

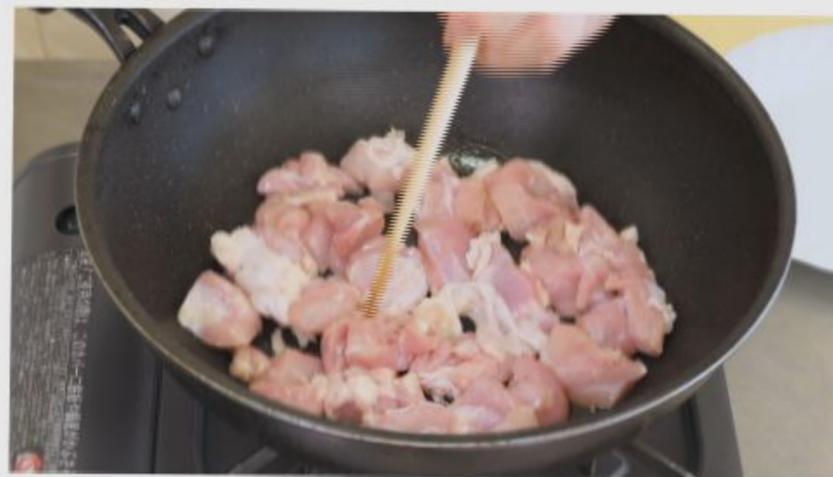


トマっとりい煮

- ② 鶏もも肉をひと口サイズに切り、塩・コショウをふる。



- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、鶏もも肉を加熱し焼き色をつけ、トマト以外の野菜を加えて炒める。



トマっとりい煮

- ④ タマネギに火が通ったら、トマトを加えて10分ほど煮込む。
鶏がらスープの素を入れ、塩・コショウで味を整えて完成。

