

たっぷり野菜とチキンのトマト煮

1人分 塩分 0.8g・カロリー 399kcal

【材料】4人分

鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	1個
ピーマン	2個
パプリカ（黄）	1個
にんじん	1/2本
しめじ	1パック
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ1
塩こしょう	適量

A	ケチャップ	大さじ2
	固形コンソメ	1個
	水	200ml
	トマト缶（カット）	1缶



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎはくし切り、ピーマン、パプリカは種を取り一口大に切り、にんじんはいちょう切りする。しめじは、石づきを取り小房に分ける。
- ③ にんにくはみじん切りする。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてから火にかけ、香りが出るまで炒めてから鶏肉を入れ、両面こんがり焼き取り出す。

にんにくは、弱火でじっくり炒めて香りをだすのがポイント



- ⑤ ②を加え、しんなりするまで炒め、鶏肉を戻し入れる。
- ⑥ Aを入れ15分くらい煮る。



Let's アレンジ
えび、いか、あさりなどの魚
介類を入れてもおいしい



トッピングのおすすめ
パセリ、バジル、粉チーズ、タバスコなどお好みで