

2023 年 12 月号

【料理名】鶏肉のトマト煮こみ



【主材料】（2 人分）

鶏もも肉（骨つき）…… 2 本または大 1 本（500g）

玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個

パプリカ（赤、黄）……各 $\frac{1}{4}$ 個

ズッキーニ…… $\frac{1}{3}$ 本

トマト水煮（カット）…… 1 缶

にんにく…… 1 片

【作り方】

1. 鶏肉は関節部分に包丁を入れて切り分ける（a）。塩小さじ 1 とこしょう少々を全体にもみこむ。
2. 玉ねぎとにんにくは薄切りにする。ズッキーニは 5 mm 幅の輪切りにし、パプリカと一緒に星型で抜く。
3. フライパンにオリーブ油大さじ 1 とにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りが立ったら鶏肉を加えて両面に焼き色がつくまで焼く。
4. 玉ねぎを加えて炒め、トマト水煮と水 1 カップを加え、ふたをして 20 分煮る。パプリカとズッキーニを加えて 3 分ほど煮、塩小さじ $\frac{1}{4}$ とこしょう少々で味を調える。

※鶏肉は、足を動かしてみてよく動く関節部分に包丁を入れ、切り離します。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。