

夏野菜パワーで夏バテ防止!



チキンのトマト煮込み



材料 (大人4人分)

- 鶏もも肉 …… 1枚 (約280g)
- 小麦粉 …… 大さじ1弱
- トマト …… 小1個 (80g)
(缶詰OK)
- 玉ねぎ …… 1/2個
- 大豆 (水煮) …… 70g
- ピーマン …… 2個
- 粉末ブイヨン …… 大さじ1/2
- オリーブ油 …… 適量
- 塩・こしょう …… 適量

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm程度の角切り、トマトは湯むきしてざく切りにする。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつけて、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を入れ、表面がきつね色になるように焼き、取り出す。
- ③ フライパンで玉ねぎを炒める。ピーマン、トマトを加えてさらに炒める。②と大豆、粉末ブイヨンを入れて、トマトの水分で煮込んだら、塩・こしょうで味をととのえて完成。

♪ひとことコメント♪

なす等ご家庭にある野菜を入れてもOKです。
チーズをかけてグラタン風にしてもおいしいです!

