

トマトと鶏肉の煮込み



材 料(4人分)

- ・ トマト 中 3 個
- ・ 鶏モモ肉 3 0 0 g
- ・ タマネギ 1 個
- ・ ピーマン 2 個
- ・ キャベツ 3 枚
- ・ はなっこりー 少々
- ・ ニンニク ひとかけ
- ・ ローリエ 2 枚
- ・ 固形スープの素 1 個
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ オリーブ油 大さじ 3
- ・ 白ワイン 1 / 3 カップ
(料理酒でも可)
- ・ 水 1 . 5 カップ

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうを振って下味をつける。
- ②ニンニクはみじん切り、他の野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋を熱し、オリーブ油の半量を入れ、鶏肉を返しながらかんがり焼く。
- ④鶏肉を取り出し、余計な油を捨ててから、残りのオリーブ油とニンニクをしっかり炒める。
- ⑤タマネギ、ピーマン、キャベツを炒め、トマトの半量を加える。
- ⑥鶏肉を戻し、白ワイン、固形スープの素、水、残りのトマト、ローリエを入れる。煮立ったら火を弱めて 25 分ほど煮込に、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦はなっこりーはさっとゆで、火を止める少し前に入れる。