

鶏肉と野菜のトマト煮

【材 料】(4～5人分)

鶏モモ肉	200g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
玉葱	中1個
にんじん	中1/2本
トマト	1個
なす	1本
ズッキーニ	1/2本
じゃがいも	中1個
ピーマン	2個
油	適量
水	1カップ
コンソメ	適量

トマトケチャップ	50g
日本酒	小さじ1/2
砂糖	ひとつまみ
塩	少々
ウスターソース	小さじ2
粉チーズ	お好みの量



- ① 鶏肉に塩こしょうで下味をつける。
- ② 材料を切る。玉葱(くし形切り) ピーマン(色紙切り) にんじん・ズッキーニ・なす(厚いちょう切り) じゃがいも・トマト(2cm角切り)
- ③ 鍋に油をひき、鶏肉、玉葱、にんじんを炒める。なす、ズッキーニも加えてさらに炒める。
- ④ 水分と塩以外の調味料、トマトを加えてじっくり煮る。
- ⑤ 煮えてきたら塩で味をととのえ、粉チーズを加えて完成。