

- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、じゃがいもを入れて3~4分程炒める。鶏肉を入れ、塩、こしょうをかるくふって炒め合わせる。

ポイント じゃがいもと鶏肉に、塩、こしょうでかるく下味をつけておきましょう。



- ② 鶏肉の色が変われば、玉ねぎを入れて2分程炒め、ミニトマト(ヘタをとる)を加えてざっと炒め合わせる。

ポイント 玉ねぎがしんなりするまで炒め合わせましょう。



- ③ 弱めの中火にし、トマトソース2袋と水大さじ3を入れて混ぜる。ピーマンを加えてふたをし、4~5分程蒸し煮にする。

ポイント 蒸し煮途中、一度全体をざっくりと混ぜて上下を返しましょう。



- ④ 具材に火が通れば、バターをとるところどころにおき、全体になじむようざっくり混ぜる。器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

ポイント 味をみて、お好みで塩、こしょうをしても、粉チーズもよく合います。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

鶏ムネこま切れ肉	120g	ミニトマト	5個
じゃがいも	200g	パセリ	1房
玉ねぎ	100g	トマトソース	2袋
ピーマン	30g	バター配合マーガリン	2個

※じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

油	大さじ1
塩、こしょう	各少々
水	大さじ3

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

トマトソース

カットトマト缶	70g	顆粒コンソメ	小さじ1
ケチャップ	大さじ2	塩、こしょう	各少々

※バター配合マーガリン(2個)……小さじ4(16g)をご用意ください。

作り方

- トマトソースの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 鶏肉は1.5cm角程度に切る。
- じゃがいもは6~7mm厚さの半月切りにし、水に5分程さらして水けをよくきる。玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、ピーマンは細切りにする。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

マーガリンのかわりにバターを加えると、より一層風味が引き立ちます。