

鶏肉のトマトソースがけ



〔材料〕

鶏もも肉 4切れ(300g程度)
塩・こしょう 少々
酒 大さじ1

トマト 1/8カット
(トマト缶なら1/4缶・100g程度)
玉葱 1/4個
おろしにんにく お好みで
砂糖 大さじ1/2
コンソメ 少々
トマトソース 1/2カップ
炒め油

〔作り方〕

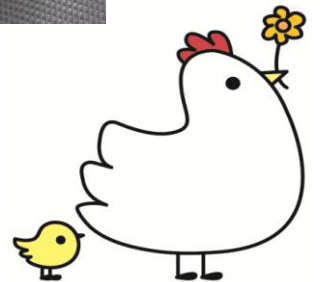
- ①鶏肉は、塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ②玉葱は、2mm程度にスライス。トマトを1cm角に切る。
- ③ソースを作る。小鍋に油をしき、にんにくを加え玉葱とトマトをよく炒める。調味料を入れ、味をととのえる。
- ④フライパンで鶏肉を焼く。
- ⑤焼いた鶏肉にソースをかける。
☆彩りにパセリなどをちらしてもいいですね！
☆トマト缶の時は、水気を軽くとばしてください。
☆ソースと鶏肉を煮るとトマト煮になります。



ご家庭の味に
なるよう
アレンジ
してみてください。



鶏肉のレモン煮



〔材料〕

鶏もも肉 300g
酒 大さじ2
塩 少々
片栗粉 適宜
揚げ油

砂糖 大さじ1と1/2
しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ2
レモン汁 小さじ2
水 大さじ2

〔作り方〕

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、酒と塩の下味をつける。
- ②砂糖から水までの調味料でタレを作る。
- ③下味をつけた鶏肉に片栗粉をつけて揚げる。
- ④タレをかける。

ご飯に合うおかずです。
揚げたての鶏肉に
タレをからめてください。

