

鶏肉のトマト煮

《エネルギー189kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.1 g 食塩相当量 0.7 g》



材料（4人分）

鶏むね肉	80 g × 4枚	A	ホールトマト	120 g
こしょう	少々		料理酒	20 g
小麦粉	12 g	B	塩	0.8 g
しめじ	80 g		ローリエ	1枚
玉ねぎ	80 g	B	固形コンソメ	4 g
ブロッコリー	120 g		水	120 ml
にんにく	4 g			
サラダ油	12 g			

作り方

1. しめじは小房に分け、玉ねぎとにんにくは薄切りにする。
2. 鶏肉を一口大にそぎ切りをし、こしょう、小麦粉をまぶす。
(ビニール袋でまぶすと簡単です。)
3. フライパンに半量のサラダ油を熱し、2の両面に焼き色がついたら取り出す。
4. 同じフライパンに残りの油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒め、玉ねぎ、しめじを加え炒める。
5. 4にAとBを加え、沸騰したら3を戻し、とろみが出るまで煮込む。
6. 5を皿に盛り付け、茹でたブロッコリーを添える。