

《主菜》 鶏のトマト煮



完熟のトマトがなければ、トマトの水煮缶詰めでも大丈夫です。

▶材料（4～5人分）

鶏もも肉…150g	ニンニク…小1片
塩・こしょう…適量	油…大さじ1/2
じゃがいも…中1個	赤ワイン…小さじ1
たまねぎ…中1個	水…200cc
にんじん…中1/2本	コンソメ…小さじ1
ピーマン…1/2個	砂糖…小さじ1
完熟トマト…中1個	ケチャップ…大さじ3
セロリ…20g	塩…小さじ1/2
	こしょう…少々

▶作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトは角切りに、セロリは薄切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 油(オリーブ油)でにんにくを炒め、鶏肉を炒めて赤ワインを入れ、たまねぎ、にんじん、セロリを炒める。
- ④ 水、コンソメ、砂糖、トマト、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤ ピーマン、トマトケチャップを入れてから塩・こしょうで味を調える。