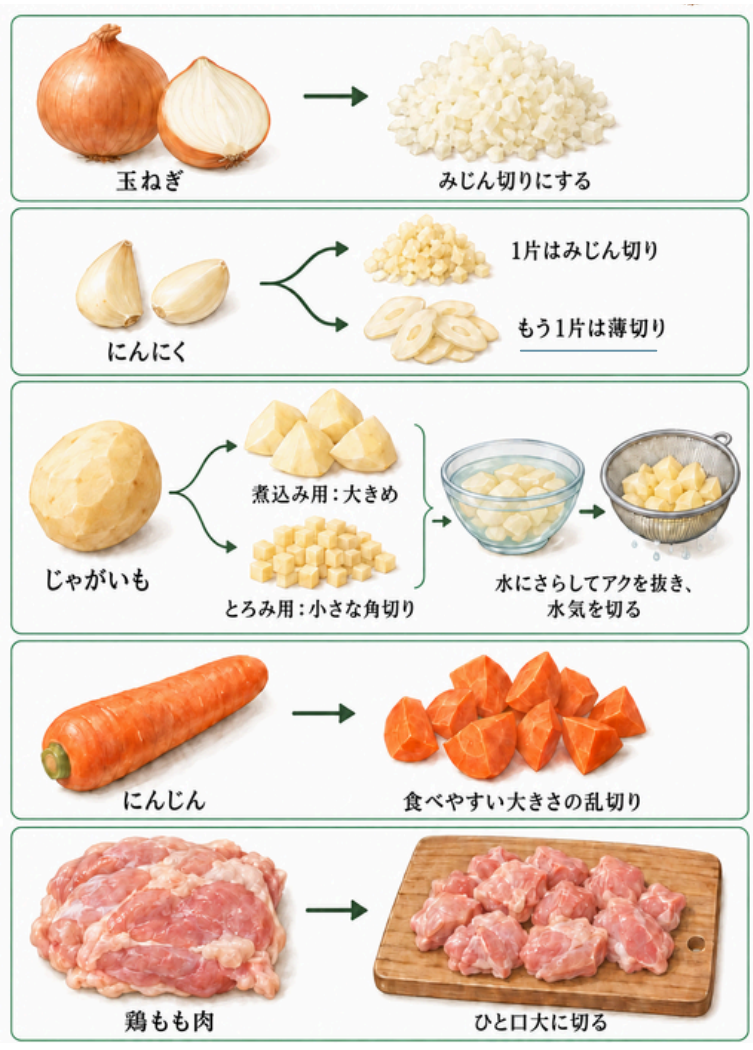
メイン | チキンのトマトシチュー

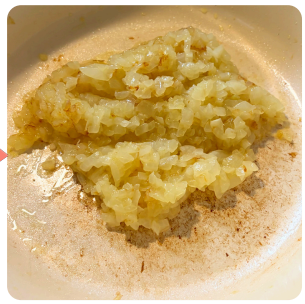
【 材料 】

鶏もも肉	2枚	固形ブイヨン	2個
玉ねぎ	1個	水	約200ml
じゃがいも	4個	オリーブオイル	大さじ2
にんじん	1本	砂糖	小さじ1
カットトマト缶	1缶	塩	小さじ1/2
にんにく	2片	こしょう	少々

【チキンのトマトシチューの下準備】



1



玉ねぎを炒める

フライパンにオリーブオイル少量を入れて中火で熱し、玉ねぎを炒める。少し焼き色がつくまでじっくり炒め、甘みを引き出したら煮込み用の鍋へ移す。

2

鶏肉をこんがり焼く

同じフライパンにオリーブオイルと薄切りのにんにくを入れ、弱火で香りを引き出す。

鶏肉を加え、表面にこんがりと焼き色がつくまで炒めて煮込み用の鍋へ移す。