

3 トマトソースを作る

鶏肉を炒めたフライパンにオリーブオイルとみじん切りのにんにくを入れる。残った鶏肉のうま味を木べらなどでこそげ取りながら炒め、にんにくの香りが立ったらトマト缶を加える。砂糖小さじ1と塩小さじ1/2で味を調え、軽く煮詰める



4 野菜を加える



①②③の具材を煮込み用の鍋に入れる

空いたトマト缶分の水を加える（約200ml）

固形ブイヨン、じゃがいも、にんじんを加える

5 煮込み仕上げる

ふたをして弱めの中火にかけ、じゃがいもがやわらかくなるまで30～40分ほどコトコト煮込む。途中で焦げつかないように、ときどき鍋底からやさしく混ぜる。最後に塩、こしょうで味を調えたら完成



おいしく作る ポイント

- 玉ねぎは少し色づくまでじっくり炒めると、シチューにコクと甘みが加わります
- 鶏肉は煮込む前に焼き色をつけることで、香ばしく仕上がります
- じゃがいもの一部を小さな角切りにすると、煮崩れて自然なとろみがつきます
- トマトの酸味が強い場合は、味を見ながら砂糖を少しずつ加えて調整してください