

鶏肉



日常的に食用される肉のひとつで、鶏肉は比較的体脂肪を含まず、ヘルシーな食肉として使われています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



鶏肉のトマト煮

調理時間
約15分

1人分
270kcal

鶏肉のトマト煮

調理時間
約15分

1人分
270kcal

【材料/2～3人前】

カゴメ 鶏肉のトマト煮用ソース…1袋
鶏もも肉……………1枚(250g)
ピーマン……………中2個(60g)
塩……………少々
こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ1

【作り方】

- ①ピーマンは乱切りにする。鶏肉は4～5cmの一口大に切り塩・こしょうする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉の両面にしっかりと焼き色がつくまで焼く。余分な油は、キッチンペーパーなどでふき取る。(中火 約5分)
- ③ピーマンを加えて軽く炒め、「カゴメ 鶏肉のトマト煮用ソース」を加える。沸騰したら弱火で5分煮込んで、できあがり。