

ブロッコリー



栄養価が高く人気の野菜です。
冷凍保存の場合は、30秒ほど
塩ゆでにし粗熱をとったものを
フリーザーバッグで密閉すると
1か月ほど保存可能です。



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!



ごはんがすすむ!鶏手羽元のトマト煮

調理時間
約30分

1人分
319kcal

ごはんがすすむ!鶏手羽元のトマト煮

調理時間
約30分

1人分
319kcal

【材料/3~4人分】

鶏手羽元	8本
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
なす	2本(180g)
ブロッコリー	3房
サラダ油	大さじ2
トマトソース(295g)	1缶
カゴメ トマトケチャップ	大さじ2
水	1カップ

【作り方】

- ①鶏手羽元は、骨に添って包丁で切り込みを入れ、塩、こしょうで下味をつける。なすを大きめの乱切りに、ブロッコリーを小房に分ける。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、鶏手羽元を焼く。両面焼き色がついたら残りのサラダ油を追加し、なすの表面を焼く。
- ③トマトソース、水を加え、フタをして煮込む(20分〜)。残り5分になったら「カゴメ トマトケチャップ」、ブロッコリーを加えて煮る。