

チカラ トマトの力



トマトに含まれるうまみ成分のグルタミン酸と、鶏肉に含まれるもう一つのうまみ成分イノシン酸が結びつくことによって、うまみが飛躍的に増すといわれています。



※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
15分

1人分
270kcal

鶏肉のトマト煮

調理時間

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

《あれば》

赤ワイン……………3/4カップ(150ml)

【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。(弱火約5分)