

チカラ

鶏肉の力



鶏肉に含まれるうまみ成分イノシン酸は、トマトに含まれるうまみ成分のグルタミン酸と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。



使ったのは
この商品!



※写真はイメージです。

チキンのカレートマト煮

野菜使用量
1人あたり
120g

調理時間
20分

1人分
310kcal

チキンのカレートマト煮

調理時間

20分

1人分

310kcal

【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・・・・・・・・・・・・・・・・250g
ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・2個
カレールウ・・・・・・・・・・・・・・1かけ
塩・こしょう・・・・・・・・・・・・各少々
オリーブ油・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は4~5cmの一口大に切り、塩・こしょうする。
ピーマンは乱切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、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。
- 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。時々混ぜながら煮込み、カレールウを加え10分程煮込む。鶏肉に火が通ったら完成。