

トマト



真っ赤に熟したトマトは香りが強く、ほど良い酸味と甘味があります。トマトを使ったラーメンや鍋、お酒やケーキなども登場しています。



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!



Wトマトのチキンハヤシライス

調理時間
約30分

1人分
194kcal

Wトマトのチキンハヤシライス

調理時間
約30分

1人分
194kcal

【材料/5皿分】

ハウス 完熟トマトのハヤシライスソース184g
.....1/2箱(92g)
鶏肉(もも).....200g
玉ねぎ.....中1個(200g)
ズッキーニ.....1/2本(100g)
トマト.....中1個(150g)
サラダ油.....大さじ1
水.....450ml

【作り方】

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにする。玉ねぎ、ズッキーニ、トマトは一口大に切る。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、①の鶏肉を加えて焼き、肉の色が変わったら玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎがしんなりしたらズッキーニを加えて軽く炒める。
- ③水と①のトマトの半量を加え、沸騰したらあくを取り、弱火～中火で約10分煮込む。
- ④いったん火を止め、沸騰がおさまってから「ハウス完熟トマトのハヤシライスソース」を割り入れて溶かす。再び弱火でとろみがつくまで時々かき混ぜながら、約5分煮込み、残りのトマトを加えてひと煮立ちさせる。