

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# とろっとモッツァレラと 鶏肉のトマト煮

調理時間

15分

1人分

343kcal



※写真はイメージです。

冬の旬食材



黄パプリカ

+

使ったのはコレ!



カゴメ 基本のトマトソース

# とろっとモッツアレラと鶏肉のトマト煮

## 材料/3人分

カゴメ 基本のトマトソース……1缶  
鶏もも肉………350g  
塩………少々  
こしょう………少々

赤パプリカ………1/4個  
黄パプリカ………1/4個  
ブロッコリー………1/4株  
オリーブ油………大さじ1  
塩………少々  
こしょう………少々  
フレッシュモッツアレラチーズ…1袋

## 作り方

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをする。ブロッコリーは小房に分け、パプリカは星形に形を抜いておく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し鶏肉を両面焼き、①の野菜をさっと炒める。
- ③「カゴメ 基本のトマトソース」を加え、フタをして5分煮込み、塩・こしょうで味を調える。  
※材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。
- ④モッツアレラチーズを加え、フタをして2～3分蒸らす。