

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# ガーリックが決め手! ご飯もススム鶏肉のトマト煮

調理時間

15分

1人分

380kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



黄パプリカ

+

使ったのはコレ!



カゴメ  
鶏肉のトマト煮用ソース

# ガーリックが決め手! ご飯もススム鶏肉のトマト煮

## 材料/2~3人分

カゴメ 鶏肉のトマト煮用ソース…1袋  
鶏もも肉……………250g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
おろしにんにく(チューブ入り)  
……………小さじ1  
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……………小さじ1  
モッツアレラチーズ……………1個

## 作り方

- ①鶏肉は4~5cmの一口大に切り、塩・こしょう・おろしにんにくをからめる。ブロッコリーは小房に分け、パプリカは乱切りにする。
- 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。(中火約5分)  
余分な油はキッチンペーパーでふき取る。
- ③ブロッコリー、パプリカを加えて軽く炒め、「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む。(中火約5分)
- ④鶏肉に火が通ったら、モッツアレラチーズをちぎって加え、溶けたら完成。