

鶏肉とたけのこのトマト煮

たけのこをトマト味で煮て洋風に。



材料(4人分)

鶏もも肉	……	1枚
塩、こしょう	……	少々
トマト水煮	……	400g
なたね油	……	大さじ2
たけのこ(ゆで)	……	200g
玉ねぎ	……	1個
オリーブオイル	……	大さじ1
塩	……	小さじ1
砂糖	……	大さじ1

作り方

- 1 鶏肉はそぎ切りにして、塩、こしょうで下味をつける。
- 2 たけのこ、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、1の鶏肉を両面焼き、取り出す。
玉ねぎを広げて、塩を入れ、弱火で加熱する。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、たけのこを加えさらに炒める。鶏肉とトマト水煮を加えて煮る。
- 5 砂糖を加えて煮詰める。酸味が強い時は砂糖の量を増やす。