

キャベツと鶏肉のトマト風味煮

キャベツがたっぷり、野菜の甘みでトマトジュースの酸味もソフトに。



材料(4人分)

鶏胸肉	…………	1枚
塩	…………	小さじ1
砂糖	…………	大さじ1
玉ねぎ	…………	1/2個
キャベツ	…………	1/4～1/2個
コーン(缶詰)	…………	大さじ3
トマトジュース	…………	400ml
オリーブ油	…………	大さじ1
塩	…………	少々
こしょう	…………	少々

作り方

- 1 鶏胸肉は一口大に切る。塩、砂糖で下味をつけもみ込む。
- 2 玉ねぎはくし形に切る。キャベツはざく切りにする。
- 3 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを置き、塩少々振り弱火で加熱する。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉を置き、キャベツを重ね、トマトジュースを注ぎ、中火で煮る。
- 5 キャベツが柔らかく煮えたら、コーンを入れ、塩、こしょうで調味してできあがり。