



※写真はイメージです。

野菜もたっぷり食べられる鶏肉メニュー

## 若どりもも肉のトマト煮

### 材 料 (3人分)

カゴメ  
基本のトマトソース295g  
(トマトソース) …………… 1缶  
若どりもも肉…………… 約350g  
塩 …………… 少々  
こしょう…………… 少々  
玉ねぎ…………… 1/2個  
黄パプリカ…………… 1/4個  
赤パプリカ…………… 1/4個  
ズッキーニ…………… 1本  
オリーブオイル…………… 大さじ1  
バジル…………… お好みで

### 作り方

1. 若どりもも肉はひと口大に切り、塩・こしょうをふる。
2. 玉ねぎは2cm角、パプリカは2～3cmの乱切り、ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、若どりもも肉を両面炒め、2を加えてさっと炒め合わせる。
4. トマトソースを加え、蓋をして中火で煮込む(約5分)。塩・こしょう(分量外)で味を調え、器に盛り、お好みでバジルを飾る。