



チキントマトソテー



材料（4人分）

鶏もも肉	240g
塩	0.6g
こしょう	少々
玉ねぎ	150g（小1玉）
エリンギ	60g（1本）
しょうゆ	6g（小さじ1）
ケチャップ	30g（大さじ2）
トマトピューレ	18g（大さじ1強）
コンソメ	1.8g（小さじ1弱）
三温糖	6g（小さじ2）

<作り方>

- ① 鶏もも肉は塩、こしょうで下味をつけ、フライパンで焼く。
- ② 玉ねぎ、エリンギは薄切りにし炒める。調味料で味をつける。
- ③ ①を食べやすい大きさに切り②をかける。

彩りがよく、ほどよい酸味と
控えめな甘さで美味しい
メニューです。



トマトピューレを使うと簡単に
トマト本来のコクが出せるので
おすすめです。