

鶏肉のやわらかトマト煮



材料【4人分】

- 鶏胸肉（皮なし）……1枚（約250g）
- キウイフルーツ……1個
- 玉ねぎ……1/2個
- しめじ……1袋（約100g）
- パプリカ（黄）……1/2個
- にんにく……1片
- オリーブ油……小さじ2
- カットトマト缶……1/2缶（約200g）
- 赤ワイン……1/2カップ（100ml）
- コンソメキューブ……1個
- ローリエ……1枚
- こしょう……少々

作り方

1. 鶏胸肉は12等分のそぎ切りにし、キウイフルーツは皮をむいてすりおろす。
2. 鶏胸肉とすりおろしたキウイフルーツをボウルに入れ、よく混ぜ合わせたら、そのまま15分おいておく。
3. 野菜を切る。玉ねぎ→薄切り、しめじ→小房に分ける、パプリカ→2cmの角切り、にんにく→みじん切り。
4. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかける。
5. にんにくの香りがたったら、鶏胸肉を加えて、両面を焼く。
※このとき鶏胸肉を漬けたキウイフルーツはできるだけ落としておき、残ったキウイフルーツは後で使います。
6. 鶏胸肉の両面に焼き色が付いたらフライパンの奥に寄せ、手前に玉ねぎを加えて炒める。
7. 玉ねぎに火が通ったら、しめじ・カットトマト・赤ワイン・コンソメキューブ・ローリエ・残っているキウイフルーツを加えて煮込む。
8. 煮汁が煮詰まってきたらパプリカを加え、パプリカに火が通ったらこしょうを振る。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
154kcal

たんぱく質
16.5g

脂質
3.6g

食塩相当量
0.6g