

鶏肉の黒酢トマト煮

～ 黒酢のコクがおいしいトマト煮です ～



1人分 174kcal
塩分 1.4g

材料 (2人分)

| | | | |
|-------------|-------|----------------|-------------|
| 鶏もも肉 (皮なし) | 120g | 黒酢 | 大さじ1 |
| 塩 | 1g | 赤ワイン | 大さじ2弱 |
| こしょう | 少量 | トマト水煮缶(カットタイプ) | 1/2缶 (200g) |
| オリーブ油 | 小さじ1 | 固形ブイヨン | 1/2個 |
| にんにく(みじん切り) | 1/2かけ | しょうゆ | 小さじ1 |
| オリーブ油 | 小さじ1 | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 赤パプリカ | 1/4個 | こしょう | 適量 |
| 生しいたけ | 3枚 | いんげん | 2本 |
| エリンギ | 小1本 | | |

作り方

- 1 鶏肉は、塩・こしょうをする。
- 2 赤パプリカは繊維を切るように1センチ幅に切る。生しいたけは石づきを取り、1センチ幅に切る。エリンギは長さを半分に切り、1センチ幅の拍子木切りにする。いんげんはゆで、4センチ長さに切る。
- 3 テフロンのフライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、鶏肉を入れ、表面に焼き色をつけて、取り出す。
- 4 ③のフライパンの脂をふき取り、オリーブ油小さじ1とにんにくを入れ弱火にかける。香りが出たら、②の赤パプリカとしいたけ・エリンギを加え、強火で全体に油がまわるようサッと炒める。③の鶏肉を戻し、黒酢と赤ワイン・トマト缶・固形ブイヨン・しょうゆ・砂糖を入れて中火で煮込む。(15分位)
- 5 ④の水分が少なくなったら、こしょうで味を整える。
- 6 器に⑤を盛り、②のいんげんを飾る。