

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～



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
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、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。