

【チキンのトマト煮】



材料

鶏肉(もも肉)2枚

トマト4個(トマト缶でも可)

コンソメブロック2個

塩 小さじ半分
塩コショウ 適量(下味)
オリーブオイル 大さじ1(サラダ油でも可)
黒胡椒 適量
ニンニク お好みの量
ケチャップ 大さじ1.5
水 600cc(500ccトマト缶の場合)

手順

お湯を沸かしトマトを湯むきします。(しなくても構いません)その間に鶏肉を大きめに切り塩コショウをします。

オリーブオイルとニンニクをフライパンに入れて火を付けます、ニンニクの香りが出てきたら鶏肉を皮目から焼いていきます。



焼き目をつけたら一旦取り出し湯むきして置いたトマトを賽の目切りにしフライパンに入れて中火



で炒めます。

火が通ったら水、塩、ケチャップ、コンソメを入れひと煮立ちしたら取り出しておいた鶏肉を入れ、煮込んでいきます。



ある程度汁気が無くなってきたら黒胡椒を入れてひと煮立ちさせたらお皿に盛り付けてパセリを振って完成です。(バジルを振っても美味しいですよ)