

材料 (2人分)

- 比内地鶏モモ肉 . . . 300g
- 玉ねぎ・1/2個 ピーマン・2個
- しめじ・1/2パック
- カットトマト缶 . . . 400g
- コンソメ・1個 砂糖・小さじ2
- ピザ用チーズ . . . 100g
- 塩コショウ・少々 薄力粉・大さじ2
- オリーブ油 . . . 大さじ1

「鶏肉のトマト煮」

つくりかた

- ① 鶏肉は大き目のひと口大に切り、塩こしょうをふってもみ込み、薄力粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは縦に薄切りにする。ピーマンは縦半分に切りへたと種を取って横5mm幅に切る。しめじは石づきを切ってほぐす。
- ③ フライパンでオリーブ油を熱し、鶏肉を中火で焼く。両面に焼き色がついたら、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、ピーマン、しめじを加えさっと炒める。
- ⑤ 全体に油がなじんだらカットトマト、コンソメを加え5分ほど煮込む。
- ⑥ 砂糖を加えてさっと混ぜたら、塩こしょうで味を整える。
- ⑦ ピザ用チーズを全体にのせ、フタをして火を止める。そのまま1~2分おき、チーズが溶けたら器に盛って完成。



今月の食材はあきた北央の特産品の「比内地鶏」。今月は3品作りしました。みなさん食欲の秋を楽しみましょう。



秋田北鷹高校家庭クラブ
Enjoy!Cooking
エンジョイ クッキング

今月の食材 比内地鶏



「鶏肉のトマト煮」



「たらこクリームソースのオムライス in 比内地鶏」



「おいしいジューシー比内地鶏の卵あんかけ丼」