

鶏肉のトマトソースがけ

(材料 4人分)

| | |
|-------|------------|
| ・鶏もも肉 | 4切れ(約350g) |
| ・白ワイン | 大さじ2 |
| ・塩 | 適量 |
| ・こしょう | 適量 |
| ・油 | 適量 |
| ・たまねぎ | 1/4個 |
| ・にんにく | 1/2かけ |



| | | | | |
|---|--------|--------|---------|------|
| A | ・ケチャップ | 大さじ3 | ・カットトマト | 大さじ1 |
| | ・さとう | 小さじ1/2 | ・塩 | 少々 |

(作り方)

- ① 鶏肉は塩、こしょう、白ワインで下味をつけておく。
- ② たまねぎは2mm程度にスライスし、にんにくはおろしておく。
- ③ 鍋に油をひき、にんにくを入れて香りがたったらたまねぎを加え、しんなりするまでいためる。
- ④ ③にAを加え、一煮立ちさせてソースを作っておく。
- ⑤ フライパンに油をひき、①の下味をつけた鶏肉を両面焼く。
- ⑥ 皿に盛り付け、ソースをかける。