

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。