

鶏肉とれんこんの トマト煮

【材 料】 4人分

- ・鶏もも肉・・・2枚
- ・れんこん・・・2節
- ・トマト水煮缶・・・1缶
- ・にんにく・・・4～5片
- ・オリーブオイル・・・適量
- ・塩、こしょう・・・少々
- ・ドライバジル・・・適量



POINT!

3. フライパンににんにくとれんこんを戻して
トマト缶を加え、中火で5～10分煮込む。
塩こしょうで味を整え、
器に盛り付け、仕上げにオリーブオイルを軽くたらし
ドライバジルを振って出来上がり!

1. 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、塩をしてしばらく置き
一口大に切る。レンコンは皮を剥いて
一口大の乱切りにして酢水にさらす。
にんにくは包丁の腹でつぶして芯は捨てる。

2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて
火をつけ、弱火でじっくり香りがでるまで炒める。
一旦取出し、続いて水気を拭いたレンコンを強火で炒め
全体に焼き色がついたら取り出す。
オリーブオイルを足して、水分を拭いた鶏肉を皮目から
入れて中火で両面をこんがりと焼く。

鶏肉はあまり触らず
片面づつしっかり焼く

memo

材料をそれぞれ別々にしっかり炒めてから煮込むとコクが出て美味しくなります。
にんにくは、芯が苦いので最初につぶしたときに取り除いて、焦げないように弱火で炒めてください。
にんにくが多めですが、これがホクホクとして美味しいのでぜひたっぷりと使ってください。
れんこんの洋風煮込み、ぜひお試しください。