

食材2つだけ!

鶏むね肉

×

カット野菜



調理時間

20分

今日はあったかメニューでほっこり

鶏肉と野菜のトマトクリーム煮

材料 (2人分)

鶏むね肉 …………… 1/2枚

カット野菜(洋風ミックス)

…………… 150g

塩・こしょう …………… 少々

薄力粉 …………… 少々

○トマト缶詰(ダイスカット)

…………… 200g

○酒 …………… 大さじ1

○洋風スープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○にんにくチューブ …………… 1cm

●牛乳 …………… 80ml

●バター…………… 10g

オリーブオイル…………… 大さじ1

1 材料を切る

鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにする。塩・こしょうをふり、薄力粉を薄くはたく。

2 煮る

フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、鶏肉を両面に焼き色がつくまで焼く。水80ml(分量外)と○を入れ、弱火で10分煮る。野菜を加えて5分煮たら●を加え、塩・こしょうで味を調える。



この店のチラシが見られる!

トクバイ

検索