

《鶏肉とレンコンのトマト煮込み》

材料…下ごしらえ	4人分
鶏もも肉 (皮なし)	280 g
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	20 g
レンコン	200 g
玉ねぎ	1 個
にんにく	1 かけ
オリーブオイル	小さじ 2
トマト缶	1 缶
コンソメ	1 個
水	300 cc
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	4 g
刻みパセリ	適量

<作り方>

1. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り A をもみこみ薄力粉をまぶす。レンコンは乱切、玉ねぎはくし形切、にんにくはみじん切にする。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを熱し、鶏もも肉を焼く。玉ねぎとレンコンを加えさっと炒め、トマト缶を加え炒め合わせる。
3. B を加え弱火にし、蓋をして 30 分ほど煮込む。蓋を取って水気をとばす。
4. C で味を調べ、器に盛り、粉チーズとパセリを散らす。

