

レンジで鶏肉のトマト煮

吹田市立保健センター



電子
レンジ

缶詰

エネルギー(kcal)	食塩(g)
414	1.3

(1人当たり)

材料 (2人分)

・鶏もも肉(1口大)	200g
・小麦粉	大さじ1
・塩こしょう	少々
・しめじ・まいたけ	60g
・パプリカ	1/2個
・トマト缶	1/2個
・オリーブオイル	大さじ1
・にんにくチューブ	1cm
・しょうゆ	小さじ2
・粉チーズ	適量

作り方

- ① 鶏肉をポリ袋に入れ、塩こしょう、小麦粉を加えて全体になじむよう揉みこむ。
- ② まいたけ、しめじは手でほぐし、パプリカは1口大に切る。
- ③ 耐熱容器や耐熱皿にトマト缶、にんにくチューブ、オリーブオイル、しょうゆを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ ③へ①と②の材料を入れ、混ぜてなじませる。
- ⑤ ラップをかけ、電子レンジ600wで5分加熱する。取り出して軽く混ぜ、再度ラップをして2分加熱する。
- ⑥ 器にうつし、粉チーズをかける。