

提供：千葉県



トマトの主な産地

旭市・白子町・一宮町・八街市
富里市・銚子市



きのここと鶏肉のトマト煮



材料を鍋に入れたら、
煮込んでいる間は目を離しても大丈夫！



材料(2人分)

鶏もも肉	1枚
薄力粉	大さじ1
トマト	2個(400g)
エリンギ	1パック
マッシュルーム	4個
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1
白ワイン	大さじ1
水	50cc
ワインビネガー(酢で代用可)	小さじ1
ドライバジル	小さじ1/2
こしょう	少々
アスパラガス	4本



つくり方

- ① 鶏肉をひと口大に切り、薄力粉をまんべんなくまぶしておく。
- ② トマトはさいの目切り、エリンギは斜めにスライス、マッシュルームは半分、にんにくはみじん切りにしておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れてこんがり焼き色が付くまで炒めたら、エリンギ、マッシュルーム、にんにく、塩を加える。
- ④ きのがしんなりしたら白ワインを加えて炒め、さいの目に切ったトマト、水を加える。
- ⑤ ワインビネガー、バジル、こしょうを加えてひと混ぜし、沸騰したら中火で15～20分煮る。
- ⑥ トマトのスープがとろりとしてきたら、塩・こしょうで味を調整し、器に盛りつけてアスパラガスの塩ゆでを添える。

ちょっとひと工夫

- トマトが旬ではない時期に作るときは、水煮缶(1/2缶)でも代用OK！

千葉県産旬の恵みを上手にを使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では「ちばの食材」を使ったレシピを多数掲載しています。
<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgn/index.html>

教えてちばの恵み

検索