

上里町産のトマトを使った簡単レシピ

「ごはんにもあう 和風ラタトゥイユ」

材料(4人分)

鶏もも肉…280g	パプリカ赤…1個
にんにく…2かけ	ブロッコリーの芯…1株分
トマト…2～3個 (正味300g程度)	オリーブオイル…大さじ2
玉ねぎ…中1個(200g)	塩…少々
なす…2本	こしょう…少々
ピーマン…2個	めんつゆ(2倍濃縮)…50cc

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り塩、こしょうをしておく。皮をむいたトマトは乱切り、たまねぎはくし形切りに、なすは1cm幅程度の輪切り、にんにくはみじんぎりにする。ピーマン、パプリカは種とワタをとり、2cm角に切っておく。ブロッコリーの芯は皮を取り除き2cm角に切る。
- 2 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ中火で加熱し香りが出てきたら、鶏もも肉を加え全体に焼き色をつけバット等に取り出す。
- 3 2の鍋に玉ねぎ、なす、ピーマン、パプリカを順に加えその都度塩を加えしっかり炒め、全体がしんなりしてきたらトマトを加え軽く混ぜる。
- 4 2の鶏もも肉を野菜の上にのせ、めんつゆを回し入れる。
- 5 ふたをして中火で15分ほど煮込み、野菜がやわらかくなり肉に火が通ったら、水分を飛ばすように混ぜ軽く煮詰めてできあがり

