

美味しい お役立ちレシピ

🐔 鶏肉の酒粕トマト煮 🍅

【材料(3~4人前)】

- ダイストマト缶 1缶(240g)
 - 鶏もも肉 150g
 - れんこん 150g
 - しめじ 1パック
 - ほうれん草 50g
 - しょうが 15g
 - 野菜のおかけ 2袋
 - 酒粕 50g
 - 塩 少々
 - 水 150ml
- オリーブオイル 適量



【つくり方】



① 食材を切る

鶏もも肉：一口大に切る。

れんこん：一口大に切る。

しめじ：石づきを切り落として、数本ずつ裂く。

しょうが：みじん切りにする。

② ほうれん草は茹でて、お好みの大きさに切る。

③ 鍋にオリーブオイルを引いて、強火で生姜を炒める。

④ 鶏肉を入れて表面が白くなるまで炒め、れんこん、しめじを加えて炒める。

⑤ トマト缶と水、野菜のおかけを入れて、中火で20分ほど煮込む。

⑥ 酒粕を少量のお湯で溶いて鍋に入れ、塩で味を整える。

⑦ 最後にほうれん草を入れて、からめたら出来上がり。

酒粕を入れるとコクが出て、
とっても体が温まります！

