

【夏野菜のトマト煮】

(材料) 鶏もも肉 20g、茄子 20g、トマト 30g、玉ねぎ 30g、じゃが芋 25g、ズッキーニ 15g
ピーマン 5g、にんにく少々、ホールトマト缶 20g、ケチャップ 5g、オリーブ油少々、塩
適量

(作り方)

- ① 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを焦がさないように炒める。
- ② 鶏肉を炒め、玉ねぎ、じゃが芋を入れる。玉ねぎが半透明になったら残りの野菜を全部入れる。
塩を適量入れる。火を中火よりやや弱くし、煮る。この時食材をしゃもじ等がかき混ぜないようにする。味付けは塩とケチャップ。夏野菜の水分があるので、だし汁もいりません。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、一度全体をかき混ぜ味を調べて完成。

