

# 鶏モモ肉のトマト煮

## 材料

- ・ 鶏モモ 2枚 (約500g)
  - ・ 玉ねぎ 1こ・ピーマン 2こ
  - ・ にんにく 1片、サラダ油 適量
- A
- ・ ホールトマト缶 400g缶 1
  - ・ 醤油 大さじ 1/2
  - ・ こしょう 少々
  - ・ 塩 小さじ 1/2



## 作り方

- 1、鶏肉は一口サイズに角切り、玉ねぎは、くし切り、ピーマンは2cm 角の色紙切り、ニンニクはみじん切りにし、下準備。
- 2、鍋に油を熱しにんにくを炒め、鶏肉を皮目から入れ、表面に焼き色がつく位まで炒め、玉ねぎを加えてよく炒める。
- 3、玉ねぎがしんなりしたらピーマンを加えてさっと炒め、(A)を加えて15~20分煮込む。