

【和風だしトマトソース】オリジナルレシピ | トマトチキン煮込み

2025.11.27



材料 (3〜4人前)

鶏もも肉	500g (2枚)
玉ねぎ	250g (1個)
セロリ	50g (1本)
にんにく	2個
白ワイン	100cc
水	100cc
<u>和風だし</u>	
<u>トマトソース</u>	300g
ローズマリー	1枚
オリーブオイル	30g
小麦粉	適量
塩胡椒	適量

作り方

- ①鶏肉は大きめにカット (1枚を4等分くらい)。
- ②カットした鶏肉に塩胡椒、小麦粉をまぶしてフライパンで焼く。
- ③玉ねぎとセロリをスライスする。
- ④にんにくを半割りにし鍋にオリーブオイルと共に入れ、香りが出るまで弱火で炒める。
- ⑤③を入れ、軽く塩をかけて、しんなりするまで炒める。
- ⑥②の鶏肉と白ワインを入れ、アルコールが飛んだら、和風だしトマトソース、水、お好みでローズマリーを入れる。
- ⑦鶏肉が柔らかくなるまで10分ほど煮込み、塩で味を整える。