

トマトソースのチキンソテー



材料（2人分）

鶏肉(モモ)	… 1枚	
塩コショウ	… 少々	
ニンニク	… 1片	
オリーブオイル	… 大さじ3	
タマネギ	… 1個	
トマト	… 1個	
A	しょう油	…大さじ2
	砂糖	…大さじ1
	酢	…大さじ2

作り方

- 1) 鶏肉の余分な脂を取り除き、塩コショウを振っておいておく。
- 2) ニンニクを半分に切り、そのうちの半分を潰す。フライパンにオリーブオイル（大さじ2）と潰したニンニクを入れ、弱火で炒める。ニンニクの香りをオイルに移して、ニンニクを取り出す。
- 3) (2) のフライパンで、鶏肉を皮目から弱火でじっくりと焼く。皮がパリッと焼けたら、ひっくり返して中まで火を通す。
- 4) タマネギをみじん切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで温める。(2) の残りのニンニクをすりおろす。
- 5) 熱したフライパンにオリーブオイル（大さじ1）を引き、(4) のタマネギを炒める。焼き色がついてきたら、すりおろしたニンニクを加えてさらに炒める。
- 6) Aトマトを5mmの角切りにし、(5)に加える。Aを加えて味がなじんだら、一口サイズに切った鶏肉にかけてできあがり。

ワンポイント!

ソースはパスタや素麺にかけても美味しいよ♪



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

