



## 野木町地産地消メニュー



### ④3 チキンのトマト煮込み



調理時間 20分



トマトの旨味がたっぷり！  
身近な材料で作れます。

食材と旬

トマト 3月～12月

#### 【材料】

鶏もも肉 200g  
玉ねぎ 1個  
しめじ 1/2個  
トマト 1個

#### 調味料

酒 適量  
さとう 適量  
醤油 適量

コンソメ 小さじ1  
塩こしょう 少々

#### 【作り方】

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、酒・醤油・砂糖をもみ込んで下味をつけておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、トマトはくし切りにする。  
しめじは子房にわけておく。
- ③ 鶏もも肉を焼き目がつくように焼く。
- ④ 玉ねぎ・しめじを加えて炒める。
- ⑤ トマトを加え、蓋をし、煮込む。
- ⑥ 塩こしょうで味をととのえる。

～ひとくちメモ～

トマトの煮込み具合はお好みで！