主菜 キャベツの甘み広がる チキンのトマト煮

お届けする食材

- 鶏モモ肉一口カット（冷凍）..1パック ✔
- キャベツ ..... 1/3袋 ✔
- ごぼう ..... 1/3袋 ✔
- ぶなしめじ ..... 1/2袋 ✔
- ホールトマト缶 ..... 1缶 ✔

ご用意いただく食材

- 塩 ..... ひとつまみ
- オリーブオイル 小さじ2
- おろしにんにく ..... チューブ約5㎝
- 小麦粉 大さじ1
- ●塩 ..... ひとつまみ
- ●砂糖 小さじ1
- ●ケチャップ 小さじ2
- ●醤油 小さじ1/2
- ●コンソメ 大さじ1/2
- ●水 50ml

副菜1 ピーマンとじゃがいもの洋風炒め

お届けする食材

- じゃがいも 1/2袋
- ピーマン 1/2袋

ご用意いただく食材

- オリーブオイル 大さじ1/2
- ★塩 ..... 少々
- ★粗挽き黒こしょう ..... 適量
- ★コンソメ 小さじ1/2

副菜2 なすと赤玉ねぎの焼きマリネ

お届けする食材

- なす 1/2袋
- 赤玉ねぎ ..... 1/4袋 ✔

ご用意いただく食材

- オリーブオイル 大さじ1と1/2
- ■塩 ..... ひとつまみ
- ■こしょう ..... 適量
- ■砂糖 小さじ1
- ■酢 大さじ1と1/2

作り方

主菜 ①鶏肉を解凍する

- 鶏肉は流水または電子レンジで解凍する。（前日に解凍している場合は不要です）

主菜 ②トマト煮の下ごしらえをする

- キャベツは4㎝角のざく切りにする。
- ごぼうは小さめの乱切りにする。
- ぶなしめじは石づきを落としほぐす。
- 鶏肉に塩を振り、もみ込む。

主菜 ③トマト煮を仕上げる

- 両手鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉とごぼう、おろしにんにくを入れ中火で3分程度時々返しながら焼く。
- キャベツとぶなしめじを加え中火で1分程度炒める。
- 小麦粉を入れ、全体になじんだらホールトマト缶、●を加える。
- ひと煮立ちしたら、時々混ぜながら中火で8分程度煮込んで完成。

コツ ふたをしないことで、水分とトマトの酸味が飛び、うまみが凝縮されます。

副菜2 ④焼きマリネの下ごしらえをする

- なすはひと口大の乱切りにする。
- 赤玉ねぎは1㎝幅のくし切りにする。

副菜2 ⑤焼きマリネを仕上げる

- フライパンにオリーブオイルとなすを入れ、油を絡めたら火を付け中火で1分程焼く。
- 赤玉ねぎを加えてさらに2分程度焼く。（フライパンは⑥で使います）
- ボウルに■、なす、赤玉ねぎを入れ混ぜ合わせたら味がなじむまで置き完成。

副菜1 ⑥洋風炒めを作る

- じゃがいもは皮をむき細切りにして、水にさらす。
- ピーマンは細切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、じゃがいもとピーマンを入れ中火で4分程度炒める。
- ★を加え炒め合わせたら完成。

明日の食材を冷蔵庫で解凍

アジ