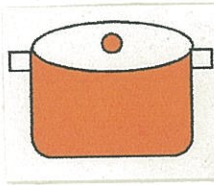


このレシピで

野菜が 230 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



寒い冬に食べたいたい♪

キャベツと鶏胸肉のトマト煮

～材料～

- ・鶏胸肉(カットあるものでOK) 70g
- ・カットキャベツ(パックのタイプ) 100g (1/2袋)
- ・玉ねぎ 30g (1/4弱)
- ・オリーブ油(サラダ油でもOK) 4g (小さじ1)
- ・トマト缶(ダイス缶) 200g (1/2缶)
- ・石臼糖 3g (小さじ1)
- ・コンソメ 少々
- ・塩 少々



カット野菜(ミックスタイプ)を
使ってもOK!

～作り方～

- ① 玉ねぎの皮を剥き、洗ったら薄切りにする。
- ② 鶏胸肉は一口大に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、鶏胸肉を焼く。
- ④ 鶏胸肉がある程度焼けたら、カットキャベツと玉ねぎを入れ、3～4分炒める。
- ⑤ トマト缶、石臼糖、コンソメ、塩を入れ、煮立てたら弱火で3～4分煮ればできあがり!



[余ったトマト缶のオススメの調理法]

トマト缶とご飯を鍋に入れ、火にかける
グツグツしてきたら、塩、お好みでチーズトッピングして完成!