



フライパンに
ミニトマトと鶏もも肉、玉ねぎ、
にんにくチューブを合わせて
煮立てるだけで本格煮込みに。
白ワインを合わせれば、
素敵なおうちディナー。

小田真規子の
即席ごちそう
レシピ

第6回

フライパンに詰めるだけ煮
鶏肉の簡単トマト煮

所要時間
20
min

材料（2人前）

鶏もも肉1 枚（250g）

A 塩 小さじ 1 / 2
にんにくチューブ
..... 小さじ 1

玉ねぎ1 / 4 個（50g）

ミニトマト1 パック（200g）

オリーブオイル 大さじ 1

胡椒 少々

ベビーリーフ 適宜

粉チーズ 少々

1 玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトはヘタを取って横半分に切る。

2 鶏肉は余分な脂肪を取り除き、1 枚を 8 等分に切り、A を加えて 30 秒ほどもみ絡める。

3 直径 20cm ほどの小さめのフライパンに玉ねぎを広げて鶏肉をのせ、ミニトマトを散らし、オリーブオイルを全体にかける。

4 フタをして中火にかけ、ふつつつして水分が出てきたら、そのまま中火で 8 分蒸す。

5 フタを開けてスプーンで肉と煮汁を絡め、トマトがつぶれて色づくまで、2～3 分ほど煮詰める。胡椒少々で味を調え、ベビーリーフを添え、粉チーズを散らす。



おだ まきこ 料理研究家。スタジオナッツ主宰。美味しく、わかりやすく、長くつくり続けられる料理をモットーに、メニュー提案、レシピ制作に努める。著書は 100 冊を超える。