

チキンソテー トマトソース



4~6人分

- ・ヒレももにく ... 2~3まい
- ・カットトマト缶 ... 1缶 (400g)
- ・たまねぎ ... 1コ
- ・じゃがいも ... 3コ
- ・しめじ ... 13~3
- ・おろしにんにく ... ニさじ1
- ・パセリ
- ・オリーブオイル ... おおさじ1
- ・しょう油 ... ニさじ1

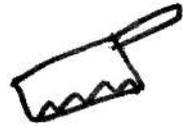
つくりかた:

1. ざいりょうのしたごしらえ
2. ヒレにくをやく
3. むし煮にする

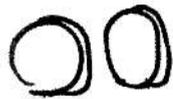
もいかけ

1. ざいりょうのしたごしらえ

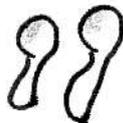
たまねぎ ... うすぎり



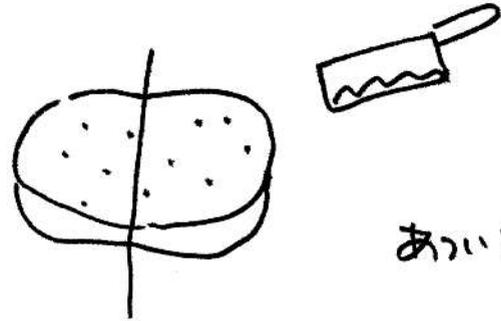
じゃがいも ... うすぎり



しいたけ ... (ほんごう) かける



とりこ ... はんぶん1にする



あついとこは
ひらく

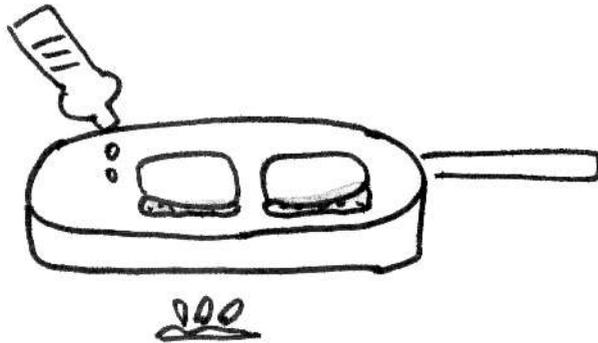
しお...ニしょうおる



2. とりにくまぜく

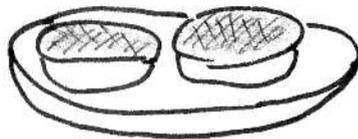
かわめ

皮目から焼き、リョウめんやく



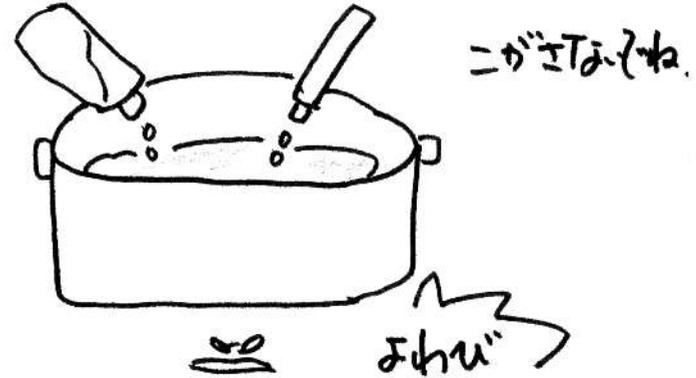
焼きいろおつけばOK

とりだす



3. むし煮^ににある

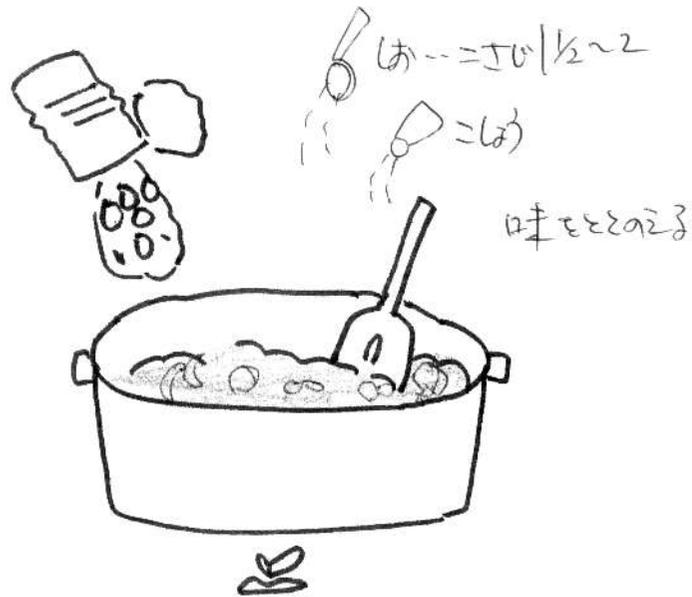
① オイルオイルで、|ニウ|にくをいためる



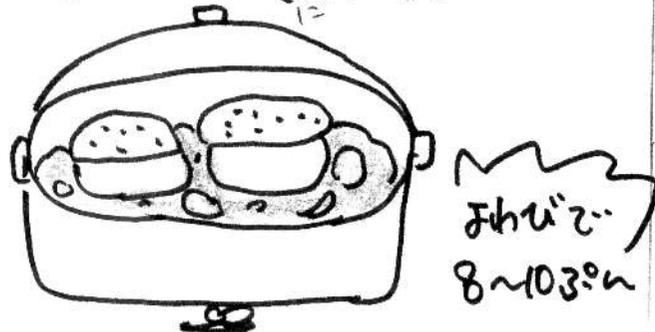
② 玉ねぎ、じゃがいも、しめじをいためる



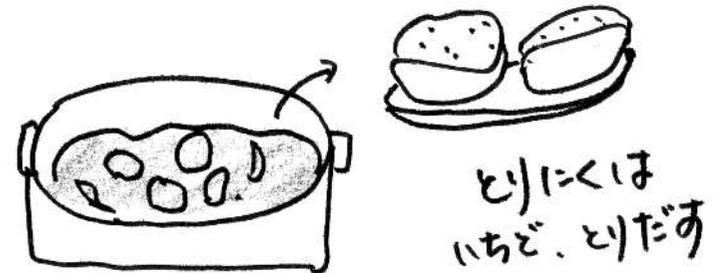
③ カットトートをいれる



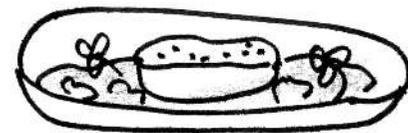
④ とりにくをうえにのせ。
ふたをし。むし煮にする



4. もりつけ



- ① トマトソース
- ② とりにく
- ③ 110℃ 1分



※ タバコやさいように

とりにくを ^{1分} 炒め、もりつけを
いれておく。

