

# 鶏肉のトマト煮込み

鶏肉とトマトの旨味たっぷり★  
程よい酸味の中にもコクのある  
美味しい一品です！



## 【材料（4人分）】

・鶏もも肉	240g	・ホールトマト缶	450g
・塩	適量	・ケチャップ	80g
・こしょう	適量	・上白糖	12g
・玉ねぎ	170g	・料理酒	8g
・素揚げ茄子	160g	・濃口しょうゆ	6g
・ブロッコリー	120g	・コンソメ	6g

A

## 【作り方】（※写真は大量調理用です）

栄養価（1人あたり）

エネルギー182kcal たんぱく質 14.5g 脂質 5.1g 炭水化物 22.1g 塩分 1.7g



① 玉ねぎは大きめのくし切りにする。



② 鶏肉は一口大に切って、塩こしょうで下味をつける。



③ ホールトマトを缶詰から出して食べやすい大きさにカットする。



④ ブロッコリーは塩茹でし、ザルにあげておく（塩は分量外）。



⑤ ①の玉ねぎを塩茹でし、火が通ったら水気を切る。



⑥ Aを全て鍋に入れ加熱する。大鍋：小鍋＝7：3程度の割合に分け、大鍋の方に⑤の玉ねぎを加えて煮込む。



⑦ 素揚げ茄子を⑥に加えて煮込む。



⑧ 沸騰させたお湯に酒（分量外）と鶏肉を入れ、霜降りをしたらザルにあげる。



⑨ ⑥の小鍋の方で⑧の鶏肉を煮込む。



⑩ お皿に⑦と⑨の鶏肉を盛り付け、④のブロッコリーを添えたら完成！

## 調理のポイント

- ✓ ⑥の工程は大量調理の作業都合上、大鍋と小鍋に分けています。ご自宅で作る場合は1つの鍋にどんどん材料を加えて作っていただいても大丈夫です。
- ✓ ⑧で鶏肉の霜降りを行う際は、鶏肉の色が変わればすぐにザルにあげましょう。霜降りを行うことで、鶏肉のくさみや余分な脂を落とし、すっきりとした味わいに仕上がります。
- ✓ お好みでパプリカやズッキーニなどを加えても美味しく召し上がることができます。



## ○ ● ○ ホールトマト缶、カットトマト缶の違いは？ ○ ● ○



お手軽に使用できるトマト缶ですが、ホールトマト缶とカットトマト缶のこれら2つには各々特徴があります。  
**★ホールトマト缶**…甘味のある果肉と酸味のある種が含まれており、加熱することで旨味が引き立つ。比較的味が濃くコクがあり、カレーやトマトソース等の煮込み料理との相性が○  
**★カットトマト缶**…種がある程度取り除かれているため酸味は弱め。比較的あっさりとした味わいで煮崩れしにくい。そのため、食感を楽しむスープや、温めずにそのままドレッシング等に使用すると○  
 特徴をおさえて料理に上手く活用しましょう。