

# トマト煮込み



## < 材料 >

◎アピオス

鶏もも肉 ブロccoli 玉ねぎ 人参 にんにく  
トマトソース オリーブオイル 水 塩 パセリ

## < 作り方 >

1. ブロccoliは小房に切り分ける。  
玉ねぎは薄切り、人参はダースカットにする。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れる。
3. 香りが立ったら鶏もも肉を入れる。
4. 火が通ったらアピオス、ブロccoli、玉ねぎ、人参を入れて炒める。
5. 玉ねぎがしんなりしたら、トマトソースと水を入れて煮込む。
6. 10分程度煮込んだら塩で味を調える。
7. お皿に盛り付けてパセリをかけて完成。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社