



【千切り大根と鶏肉のケチャップ煮】



児玉 玲子 (こだま れいこ) さん

材料 (4人分)

千切り大根	30g	にんにく	1/2 かけ (4g)
鶏もも肉	250g	水	300ml
たまねぎ	100g	オリーブ油	大さじ 1
ピーマン	2 コ (60g)	塩	ふたつまみ
ケチャップ	30g	こしょう (黒)	ふたつまみ
固形コンソメスープの素	1/2 コ (3g)	パセリ	少々

手順

- 千切り大根を洗い、5分ほど水につけて戻す。
柔らかくなったら、水分を絞り4センチほどの長さに切る。
- 鶏もも肉を一口大に切る。
ピーマンを千切り、玉ねぎを薄切り、にんにくとパセリをみじん切りにする。
固形コンソメスープの素は砕いておく。
- フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火で熱する。
香りが出てきたら、鶏肉、たまねぎを加え、塩、こしょうで炒める。
鶏肉に焼き色がついたら、千切り大根、ピーマンを加えて炒める。
- 全体がなじんだら、水、ケチャップ、コンソメスープの素を加えて弱火で煮る。
沸騰してきたら中火にして3分ほど煮込む。
- 煮汁が半分ほどになったら、器に盛り、パセリを散らして完成。