

## ●メニュー 鶏肉のトマトソースかけ

★今が旬のトマトを使ったソースで、お肉をさっぱりとおいしくいただくことができます。トマトの皮はむいて、口当たりの良いソースにするのがポイントです。

### 材料

分量 (6人分)

若鶏もも肉	80 g × 6個
塩・こしょう	少々
サラダ油	12 g (大さじ1)
【ソース】	
トマト	150 g (1個)
白ねぎ	50 g (1/2本)
にんにく	5 g (1かけ)
トマトケチャップ	20 g (大さじ1)
塩・こしょう	少々
砂糖	ひとつまみ
サラダ油	12 g (大さじ1)



### 作り方

- 鍋に湯を沸かし、トマトに十字に切り込みを入れて1分ほど湯につける。冷水にとり、表面の皮をむいて、ざく切りにする。
- 白ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れ、白ねぎ、にんにくを炒める。次にトマトを加え、塩、こしょうをふり、5分ほど煮る。仕上げにトマトケチャップを加える。
- 鶏肉に塩、こしょうをふる。フライパンにサラダ油をひいて熱し、鶏肉を皮面からこんがり両面焼く。
- 焼いた鶏肉を皿に盛り、③のソースをかける。