

野菜不足を

パパッと解消!

かんたんレシピ帖

まるでお店に出てくるような、
おしゃれで美味しい彩り鮮やかなメニュー。
一見洋風ですが、大葉や醤油で和風の味付けで、
ごはんとの相性も抜群です。鶏肉は蒸し焼きにすることで、
しっかり火を通しつつ、柔らかくジューシーな仕上がりになります。
特別な日やおもてなしにぴったりの一品です。



ワンパン
調理



電子レンジ/
トースター調理



作り置き
OK



調理時間
約
15
min

1人分約、
240
kcal

材料費1人分約
¥340

記載内容は目安です。

鶏肉が固くなる人必見! 失敗しらずの 柔らか和風トマトチキン

材
料
・
2
人
分

鶏むね肉 1枚 (約250g)
オリーブオイル 小さじ1
トマト 1個
塩 ひとつまみ
玉ねぎ 1/4弱

大葉 5枚
A 酢 大さじ2
醤油 小さじ2
オリーブオイル 小さじ1

作
り
方



トマトを1cm角に切る。
大葉は細かく刻む。
玉ねぎは粗みじん切りにする。
鶏むね肉はフォークで穴をあけ、
塩を両面に振っておく。



フライパンにオリーブオイルを入れて中火で
熱し、鶏むね肉を皮目から入れて4分焼く。
ひっくり返さずに蓋をして5分、
蓋を外しひっくり返して3分焼く。

Point 焼き始めは、フライ返しで
上からぎゅっと押さえて焼くと、
パリッと仕上がります!



トマト、玉ねぎ、大葉と
Aを混ぜ合わせてソースを作る。



焼いた鶏むね肉を食べやすい大きさに切り、
お皿に盛り③のソースをかけて完成。

Point 焼いた後、1番分厚いところを切り、
中が生であれば中火でさらに1分焼く。

Point 冷蔵庫で約3~4日間保存できます。

栄養ポイント

トマト・鶏むね肉

鶏むね肉で高たんぱく・低脂質に
仕上がる一品。トマトのリコピンは
強い抗酸化作用を持つ成分で、健
康維持にも役立ちます。

時短ポイント

加熱中に同時進行で作業でき、
全体の調理時間を短縮できます。

レシピ

もあいかすみ



料理研究家、管理栄養士。
自身のSNSで紹介している
“働く女性の為の簡単時短レシピ”
の数々が話題に。
Instagramのフォロワーは
100万人超え!

次回配信号は

秋の味覚をぎゅっと凝縮!
かぼちゃシチュー
お楽しみに。