



シャモロックのトマト煮込み



材料(2人分)

		〈切り方〉
シャモロックもも肉	1枚	→ ひと口大に切る
玉ねぎ	1個	→ 半分のくし切り
長芋	200g	→ 1cm×1cmのサイコロ
にんにく	1片	→ みじん切り
カットトマト缶(1缶)	400g	→ ホールトマト缶の場合はトマトをつぶすかミキサーにかける
トマトケチャップ	100cc	
コンソメ(固形)	1個	
サラダ油	大さじ1	
バター	10g	
乾燥パセリ	少々	→ 完成後上にふりかける
塩、こしょう	少々	

手順

- ① 食材は〈切り方〉に書いてあるとおりに切る。
- ② 鍋ににんにくとサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉を入れて炒める。
- ④ カットトマト缶を鍋に入れ、コンソメも入れて煮込む。
- ⑤ トマトケチャップ、塩、こしょうで味をつけた後、長芋を入れてさらに煮込む。
- ⑥ 味がきまったら、仕上げにバターを入れて完成。(味が足りない場合はケチャップ、塩、こしょうを足す。)
- ⑦ 盛り付け時に乾燥パセリを散らす。

コツ・ポイント

好みによってマッシュルームやしめじ等、きのこを足しても美味しいです。

レシピ誕生の経緯

家庭で出しているメニューを五戸町の特産品でアレンジ。