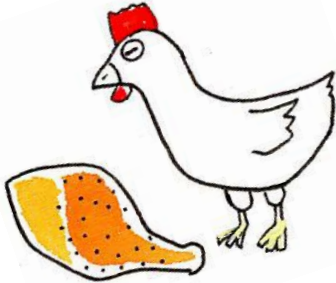


カチャトラとは具沢山の獵師風煮込み♪

☆チキンカチャトラ～鶏肉のトマト煮込み



【材料】大人2人分、こども1人分

- | | |
|---------------|--------|
| ・ 鶏もも肉 | 小さめ1枚 |
| ・ 食塩 | ひとつまみ |
| ・ 薄力粉 | 大さじ1 |
| ・ 油 | 大さじ1 |
| ・ にんにく(みじん切り) | 1かけ |
| ・ 玉葱 (角切り) | 大1/2個 |
| ・ じゃが芋(//) | 1個 |
| ・ エリンギ(//) | 1本 |
| ・ トマト(ざく切り) | 1個 |
| ・ ケチャップ | 大さじ3 |
| ・ 中濃ソース | 小さじ2 |
| ・ 冷凍ミックスベジタブル | 大さじ2 |
| ・ 食塩 | 小さじ1/4 |

【作り方】

- ① ミックスベジタブルは湯をかけておく。
鶏肉は一口大に切って食塩を振り、5分ほどおいて薄力粉をまぶす。



check

薄力粉をまぶす時にビニール袋を使うと簡単、便利！

- ② フライパンに油、にんにくを熱し、①を焼く。
焼き目がついてきたら玉葱、じゃが芋、エリンギを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ トマト、ケチャップ、中濃ソースを加え煮込む。
- ④ 最後にミックスベジタブルを加え、食塩で調味し、ひと煮立ちさせる。



★子どもにも人気のトマト味♪

☆エリンギの他にシメジやシイタケでもおいしいです！

冷凍ミックスベジタブルの活用法…

ピラフや卵焼きなどに入れると、いつもの料理が手軽に彩りよくなります！

献立
例

チキンカチャトラは<主菜>なので
ご飯、サラダ、スープを組み合わせせて！