

# IH調理 フライパンで10分！彩り野菜と鶏肉のトマト煮

野菜のおいしさや彩りを活かしたレシピ



## レシピのポイント

お好みで、仕上げにバジルなどのハーブやオリーブ油をまわしかけてもおいしく召し上がれます。

適温調理

サポート

## 材料（2～3人分）

カゴメ基本のトマトソース	1缶（295g）
鶏もも肉（ひとくち大に切る）	350～400g
玉ねぎ（2cm角に切る）	1/2個（100g）
黄パプリカ（2～3cmの乱切り）	1/4個（40g）
赤パプリカ（2～3cmの乱切り）	1/4個（40g）
ズッキーニ（1cm幅の半月切り）	1本（200g）
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1

## このレシピに使われている商品



[カゴメ基本のトマトソース](#)

## 作り方

### 1. 下準備

- ①鶏肉は塩・こしょう（分量外）をする。



### 2. 前工程

- フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- オリーブ油を入れる。
- アプリから「**レシピ送信**」ボタンを押し、表示部に「**056**」を表示させる。
- 「**スタート**」ボタンを押し。
- 音声の流れ表示部に「**適温**」が表示されたら、①を入れる。

### 3. 工程1

- 「**OK**」ボタンを押し。
- ①を両面炒める。



- 目安時間になり、鶏肉の色が変わったら、野菜を加える。

### 4. 工程2

- 「**OK**」ボタンを押し。
- 全体をさっと炒め合わせる。



- 目安時間になり、全体に油が回ったら、トマトソースを加え、軽く混ぜ、ふたをする。

### 5. 工程3

- 「**OK**」ボタンを押し。
- ときどきふたを取り、全体を軽く混ぜながら、煮込んでいく。



- 目安時間になり、材料に火が通ったら、「**切**」ボタンを押し。

### 6. 仕上げ

- 塩・黒こしょうで味を調える。