

簡単！鶏肉のトマト煮



作りかた

1. 黄パプリカとピーマンは乱切りにし、鶏肉は塩、こしょうをしておく。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れかるく混ぜ、黄パプリカ、ピーマンの順に入れ、その上に鶏肉を広げて並べる。かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **258 簡単！鶏肉のトマト煮** で加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜ、塩と黒こしょうで味を調える。

加熱の目安

加熱：約26分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

279kcal

塩分

1.3g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10B対応レシピです。

| 材料 | 1人分 | 2人分 | 3人分 | 4人分 |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|
| A カゴメ基本のトマトソース(295g) | 1/2缶 | 1/2缶 | 1缶 | 1缶 |
| A オリーブ油 | 大さじ1/4 | 大さじ1/2 | 大さじ3/4 | 大さじ1 |
| 鶏もも肉(ひと口大に切る) | 100g | 200g | 300g | 400g |
| 塩、こしょう | 各少々 | 各少々 | 各少々 | 各少々 |
| 黄パプリカ | 1/8個 | 1/4個 | 1/3個 | 1/2個 |
| ピーマン | 1/2個 | 1個 | 1・1/2個 | 2個 |
| 塩 | 少々 | 少々 | 少々 | 小さじ1/3 |
| 黒こしょう | 各少々 | 各少々 | 各少々 | 各少々 |

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

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