

# 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 **174 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25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-W1A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