

## レンジでかんたん！マヨ鶏のトマト煮こみ



## 作りかた

- 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにしてボウルに入れ、マヨネーズを加え、約10分漬け込む。
- まいたけは小房に分ける。玉ねぎは厚さ1cmのくし形切りにする。
- 耐熱容器に①、②、トマト水煮、顆粒コンソメをそれぞれ半量ずつ入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうをし、ふんわりとラップをかけ、**レンジ 600W 約5分**加熱する。
- さらに軽く混ぜ合わせて**レンジ 600W 約1分**、鶏肉に火が通るまで、加熱する。同様にもう1つ作る。
- ③にピザ用チーズをかけ、ふんわりとラップをかけ、**レンジ 600W 約1分30秒**加熱し、ドライパセリをふる。

手動

レンジ

600W  
加熱：約5分

カロリー

kcal

塩分

0g

※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-WIB対応レシピです。

材料	2人分
鶏むね肉	1/2枚(90g)
まいたけ	1パック(100g)
玉ねぎ	1/2個(94g)
ピザ用チーズ	30g
トマト水煮	400g
ドライパセリ	適量
砂糖(上白糖)	大さじ1
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
キューピーマヨネーズ	大さじ2

## 調理のコツ・ポイント

レンジの加熱時間は、様子を見て調節してください。

## このレシピに使われている商品



キューピーマヨネーズ