

# チキンの韓国風トマト煮込み



## 4人分

鶏もも肉……………3枚  
玉ねぎ……………1個  
人参……………1本  
なす……………2本  
しめじ……………1株  
にんにく……………1かけ  
しょうが……………1かけ

トマト水煮缶……………1缶  
水……………200cc  
鶏がらスープの素……………大さじ1  
キムチ……………適量  
しょう油……………小さじ1  
酒……………大さじ2  
塩こしょう……………適量

## 〈作り方〉

- ①玉ねぎはくし切り、人参は薄切り、なすは乱切り、鶏もも肉は一口大、しめじはばらばらにほぐしておく。にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ②鶏肉に塩コショウで下味をつける。
- ③鶏もも肉、玉ねぎ、しめじの順に炒める。
- ④トマト水煮缶、水、酒、鶏がらスープの素を入れて煮込む。
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら、人参、キムチ、ナスを入れてさらに煮込む。
- ⑥味を見て足りなければしょう油を加える。