

ジャガイモのトマト炒め



* トマトジュースのつくり方 *

- ① 約180gのトマトをジューサーにかけ、ジュースを作る。
- ② 約10gの塩を入れる。

材料(2人分)
鶏肉……………100g
玉ねぎ……………1/2個
ジャガイモ……………(小)4個
ニンニク……………1かけ
高砂の峰……………カップ1/4
*トマトジュース……………190g
塩……………小さじ1/2
サラダ油……………適宜

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ② ジャガイモは茹でて皮をむき、食べやすい大きさに切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱してニンニクを炒め、香りが立ってきたら鶏肉を入れる。
- ④ 鶏肉の表面が白くなったら玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透明になったら高砂の峰を加える。
- ⑤ ④が煮立ってきたらトマトジュースを加え、再び煮立ってきたら塩で味を調える。
- ⑥ ⑤に②のジャガイモを入れ、全体に絡める。

※ トマトジュースは市販のものでも構いません。