



材料(2人前)

鶏モモ肉	200g
塩胡椒	少々
★ほうれん草	50g
★玉ねぎ(くし形切り)	1/4個
★コーン(缶詰)	30g
★カットトマト(缶詰)	200g
★水	50g
★固形コンソメ	1個
★中濃ソース	大さじ1

レンジでできる！

ほうれん草と鶏肉のトマト煮

作り方

1. 鶏モモ肉に両面塩胡椒で下味をつけておく。
2. 耐熱用ボウルに1と★を入れ、混ぜ合わせる。
3. ラップをして600wのレンジで5分間加熱！
4. 加熱が終わったら混ぜ合わせ、再びラップをして600wのレンジで5分間加熱。
5. 器に盛り付けて完成！

ポイント💡

1度で加熱をしようとするともらができてしまうので2回に分けてしっかり混ぜ合わせる事が大事！

ブロッコリーなどの具材を加えても◎(その場合は、水の量を少なめにすると良き🍷)