

2/24 (金) れんこんと鶏肉のトマト煮 (YUMIKOさん)

(材料 2人分)

(ターメリックライス)

A { 米：1合
ターメリック：小さじ2
塩こしょう：少々
水：1合の目盛りまで
バター：10g

(トマト煮)

れんこん(生)：200g

{ 鶏もも肉：1枚
塩こしょう：少々

サラダ油：小さじ2

ミニトマト：1パック

B { コンソメ(顆粒)：小さじ1
水：150ml

(トッピング)

刻みパセリ：適量

黒こしょう：お好みで

レモン：1/8個×2

- ① (ターメリックライス)を炊く。米は研いでおく。炊飯器にAを入れて普通に炊く。
- ② (トマト煮)を作る。れんこんは約7mm厚さの輪切りにする(大きければ半月切りにする)。ミニトマトはヘタを落とす。鶏肉は皮についている脂肪を切り取り、4等分して、塩こしょうをふる。
- ③ 大きめのフライパンにサラダ油を熱し、②の鶏肉の皮目を下にして焼き、空いたスペースにれんこんを入れて、それぞれ両面に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③に②のミニトマトとBを加え、ふたをして煮る。
- ⑤ ④のミニトマトがやわらかくなったら、軽くつぶし、鶏肉とれんこんは裏返して、スープにとろみがつくまで煮る。
- ⑥ 器に①のターメリックライスと⑤を盛って、レモンを添え、刻みパセリを散らし、お好みで黒こしょうを振る。

レシピはNBCアプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。