

大豆と鶏肉のトマトチーズ煮込み



材 料（4人分）

神のつぼみ（水煮大豆）・・・2袋
鶏肉（もも又はむね）・・・200g（1枚）
玉ねぎ・・・・・・・100g（1/2個）
トマトソース・・・・・・・1缶（400g）
塩・・・・・・・適量
こしょう・・・・・・・適量
コンソメ固形・・・・・・・1個
スライスチーズ・・・・・・・2枚
サラダ油・・・・・・・適量

作 り 方

1. 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を引いて鶏肉に少し焦げ目がつくまで焼く。
玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
3. さらに水煮大豆、トマトソース、コンソメを入れ、とろみがつくまで煮る。
4. 塩、こしょうで味を調えてチーズをのせて余熱でチーズが溶けたら完成。