



Miccoさん投稿

なすとチキンのトマトソース煮



材料・分量

1 皮付き鶏もも肉	400g
2 なす	中3本
3 トマト缶	1缶
4 にんにく	1かけ
5 コンソメ (顆粒)	小さじ1
6 オリーブオイル	大さじ2
7 塩・こしょう	適量
8 水	100cc

簡単に作れて超時短！子供から大人までみんな大好きなトマト味です。残ったなすソースは、翌日パスタソースなどにも使えますよ♪

準備時間 **10** 分 + 調理時間 **15** 分

総調理時間 **25** 分

ジャンル **イタリアン** | **2** 人分

調理手順

使用ボタン



- 鶏肉は、皮付きのまま食べやすい大きさに切り分け、塩・こしょうをふる。なすは、縦6等分、その後サイコロ状に切る。
- Cook4meの「炒める」で、にんにくのみじん切りとオリーブオイルを熱し、「1」の鶏肉の両面を焼く。鶏肉に軽く火が入ったら「1」のなすも加え、油が全体にまわる程度に混ぜる。(5分)
- 鍋にトマト缶、水100cc、コンソメ顆粒を加え「圧力料理」11分。出来上がり！残ったトマトソースには、鶏肉の旨味がたっぷり！なすも入っているので、パスタソースにしても美味しいですよ～♪

炒める

圧力調理