



nao_70koroさん投稿

鶏と野菜のトマト煮込み



材料・分量

1	鶏もも肉	250g	(一口大に切り、塩胡椒しておく)
2	パプリカ二色	各1/2	(一口大にカット)
3	ナス	1本	(乱切り)
4	玉ねぎ	1/2	(くし形切り)
5	ブロッコリー	1/4	(一口大にカット)
6	トマトピューレ		1缶
7	水		2カップ
8	コンソメキューブ		1個半
9	塩		少々
10	オイスターソース		小さじ1
11	ケチャップ		大さじ2
12	みりん		大さじ1
13	ローリエ		1枚

ぷりぷりの鶏肉と野菜の旨味がぎゅっとつまった優しいトマト煮込み。野菜、キノコたっぷりでお肉も使わないので美味しくヘルシー。

準備時間 **5** 分 + 調理時間 **15** 分

総調理時間 **20** 分

ジャンル **洋風** | **2** 人分

調理手順

使用ボタン



- 1 Cook4meに鍋をセットする。
- 2 鶏肉を一番はじめに入れ、野菜を散らすように入れる。
- 3 その他の材料を全て入れる。
- 4 「レシピ」メニュー→「メインディッシュ」→「チキンのトマト煮込み」を選択しOKボタンを押す。
- 5 「4人分」を選択しOKボタンを押す。
- 6 調理時間が表示されるので、OKボタンを押す。
- 7 「下準備」の一覧が表示されるので、準備が整ったらOKボタンを押す。
- 8 確認画面が表示されるので、「はい」を選択しOKボタンを押す。
- 9 フタを閉めて固定し、予熱が完了したら圧力調理スタート。
- 10 ブザーが鳴ったら、完成です。

圧力調理