



チキンカチャトーラ

鶏もも肉の皮をパリッと焼くのが決め手 カチャトーラとはイタリア語で「獵師風」の意味。 トマト缶と鶏肉の旨味がギュッと詰まった美味しいメイン料理です。 キノコはお好みですが、入れた方がより旨味が増します。 是非お好きなキノコを入れましょう！ ご飯のうえにかけ、とろけるチーズをのせてレンジに少しかけてもとても美味しいです是非やってみて下さい。

使用商品

- ・ フエルーチェ ざくざくトマト
- ・ エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(2人分)

- ・ 鶏もも肉 1枚(一口大)...200g
- ・ 玉ねぎ (串切り)...中1個
- ・ にんじん(乱切り)...1/2個
- ・ バジル(乾燥でも可)...適量
- ・ ローズマリー(乾燥でも可)...適量
- ・ キノコ類(お好みで)...ひとつかみくらい
- ・ トマトパックまたは缶....1パック(約390g)
- ・ 水....200ml
- ・ にんにく...1片
- ・ オリーブオイル....適量
- ・ 砂糖.....小さじ1

材
料

- ・ 塩こしょう ...適量
- ・ チーズ(あれば)...適量

- (1) にんにくをつぶす。 鶏もも肉は余分な皮や筋を取り除き、一口大に切る。 塩こしょうを振る。
- (2) フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れる。 香りが出たらにんにくを取り出す。
- (3) 鶏も肉を加え、中火できつね色になるまで焼く。 裏面も同様に焼く。 焼けたら取り出す。
- (4) 同じフライパンに玉ねぎ、にんじん、キノコ類を加える。 鶏肉から出た油で5分ほど炒める。
- (5) 鶏肉をフライパンに戻す。 トマトパック、水、バジル、ローズマリー、砂糖を加える。 蓋をして中火で30分煮込む。
- (6) 器に盛り、お好みでオリーブオイルとチーズを振りかける。

手
順