



<材料> 子ども4人分

鶏もも肉	4切 (1切40g)	
酒	小さじ1/2	
塩	ひとつまみ	
油	適量	
ホールトマト	1/3缶	
玉ねぎ	1/4個	
オリーブオイル	適量	
A {	砂糖	小さじ1/3
	塩	ひとつまみ
	コンソメ	小さじ1

(作り方)

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② ①に酒と塩で下味をつける。
- ③ フライパンに油をしき、②を焼く。
- ④ ホールトマトはボウルに出し、つぶす。
- ⑤ 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを入れて、⑤をしんなりするまで炒める。
- ⑦ ⑥に④を入れて煮詰め、Aで味付けする。
- ⑧ 焼いた鶏肉に、⑦のソースをかける。