



## 12/20(水) クリスマスに! チキンのトマト煮

(材料)

鶏もも肉

玉ねぎ

しめじ

トマト缶

白ワイン

コンソメ

生クリーム

塩こしょう

オリーブ油

ローズマリー (ローリエなど)

ゆでブロッコリー

〔米  
ターメリック〕

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうして小麦粉を振る。
  - ② しめじは石づきを取ってほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
  - ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①の皮目を焼き付ける。
  - ④ 焼き色が付いたら②を入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら白ワインも加えて炒める。
  - ⑤ トマト缶を入れ、空いた缶に半量の水を入れて加える。
  - ⑥ コンソメとハーブを加え、弱火で 20 分程度煮る。塩こしょうで味を調える。
  - ⑦ 器に盛り、生クリームをかけ、ゆでブロッコリーを飾る。
- ★ターメリックライスやバゲットなどと一緒に

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。