

# 土からキッチン～「チキンのトマトバジル煮」～健腸レシピ

2022年12月15日

みなさん こんにちは～😊

まもなくクリスマスですね🎄 みなさんのお家ではツリーなど飾られているのでしょうか😊

なんとなく、🎄 クリスマスの時期はイルミネーションもキラキラしていて、ワクワクするような感じがしますね。

私も3人の孫たちにプレゼントを用意しました！中々会えないのですが、孫たちが喜ぶといいな～と思いながらプレゼントを選ぶのも楽しいです😊 きっと届いた時には動画を撮って送ってくれるだろうと楽しみにしています。

さて、そんなクリスマスにピッタリなレシピ！しかも出来上がったトマトソースを使うので時短簡単で見た目は豪華ですよ🌟

今回使った茄子とパプリカとトマトソースは長久手市産のものを使いました。

鶏肉は気力や体力を高める、消化機能を高めて食物の流れをスムーズにしてくれます。パプリカはビタミンCが豊富で加熱しても壊れにくいです。

トマトバジルソースはトマトとメロンを使ったソースで、めちゃくちゃ美味しいソースです。

長久手市といえば、話題の「ジブリパーク」！！事務所から車で10分くらいのところでご近所です😊 お仕事の用があって入口のところまで行ってきましたが、こちらもまたワクワクする場所ですよ～。無料エリアだけでも楽しめるようなので、ぜひお越しください。

## 【材料】

鶏肉モモ 500g

茄子 1本

パプリカ 赤1個 黄1個

トマトバジルソース 1瓶

※パスタ用トマトソースなら代用できると思います。

水 100ml



## 【作り方】

①鶏肉は一口大の大きさに切る。

②茄子とパプリカもそれぞれ一口サイズの乱切りにする。

③フライパンに少しだけ油をしいて鶏肉を皮目から焼き、こんがり焼き目がつくくらい焼いて、一度取り出す。



④③のフライパンに茄子とパプリカを入れ軽く炒めたら鶏肉を戻し、トマトバジルソースを入れ、水を足し入れる。



⑤茄子が柔らかくなるくらいまで煮たら出来上がり。



ぜひお試しください。