



鶏肉のおこりんぼシチュー

426kcal/調理時間30分

[材料4人分]

鶏もも肉	2枚
たまねぎ	1個
しめじ	2パック
ブロッコリー	2株
黒オリーブ(水煮)	12個
にんにく	1片
赤とうがらし	1~2本
トマトジュース	4缶(760g)
オレガノ(乾燥)	小さじ1
ローリエ	1枚
オリーブ油	適量
塩・こしょう・砂糖	少々
イタリアンパセリ	適量

[作り方]

1. 鶏肉を大きめの一口大に切り、塩・こしょうをふる。たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。ブロッコリーは小房に分けてから塩ゆでする。にんにくはみじん切り、赤とうがらしは種を取りのぞいて輪切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を皮目の方からきつね色になるまで焼き、取り出しておく。
3. 中火の鍋にオリーブ油とにんにく、赤とうがらしを入れて熱し、香りが出たらたまねぎを加え、しんなりするまで炒める。
4. 3にしめじを加えて軽く炒め、トマトジュース、オレガノ、ローリエを加える。
5. 煮立ってきたら2の鶏肉を入れ、10分ほど弱火で煮てから、塩、こしょう、砂糖で味を整える。
6. 塩ゆでしたブロッコリーと黒オリーブを加えて軽く煮たら、器に盛り付けてイタリアンパセリを飾る。

[ポイント]

2. 鶏肉は焼き色をつける程度。後から煮るので中は生っぽい状態でも大丈夫。
6. ブロッコリーは塩ゆでし、最後に加えることで美しい色に仕上がる。