



簡単にできて豪華なイタリア風煮込み

トマトと鶏肉の煮込み

- 【作り方】**
- ①鶏手羽先は、フォークなどで穴をあけ、塩・コショウをのみこんでおく。
 - ②タマネギ、にんにくはみじん切りにし、トマトはざく切りに、ピーマンは縦4つに切り、種をとる。
 - ③フライパンにオリーブオイルを熱し、1を入れて、こんがり焦げ目がつくまで焼く。
 - ④③にタマネギ、にんにくを入れ、タマネギが透き通ってきたら白ワインを入れ、ふたをして5分ほど煮る。
 - ⑤トマトとピーマン、バジルを入れ、塩、コショウをふり、20分ほど煮込む。

【材料】 鶏手羽先(または手羽元) 10本 ・トマト 2個 ・タマネギ 1個
4人分 ・ピーマン 4個 ・白ワイン 1カップ ・にんにく 1片
・塩、コショウ、バジル 適量 ・オリーブオイル 適量