

# 鶏肉のプロバンスソース



## 材料

(2人前)

### ・プロバンスソース

- トマト缶 40g
- ケチャップ 4g
- オリーブオイル 4g
- にんにく 4片
- 玉ねぎ 20g
- 塩 0.4g
- こしょう 0.2g

- 鶏もも肉 100g
- 白ワイン 15ml
- 塩 0.2g
- こしょう 0.2g

### [成分値]

エネルギー 137kcal

塩分 0.6g

コレステロール 49mg

## 作り方

### ・プロバンスソース

1. 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルでまずにんにくを炒める
2. にんにくの香りがでたら玉ねぎを入れ、弱火でゆっくりと炒める。
3. トマト缶・ケチャップを入れて中火にかけ、弱火で炒める。

### ・鶏肉

1. 焼いたときに反らないよう、鶏肉に切り込みをする。
2. 塩・こしょうをふる。
3. フライパンで皮目から焼く。皮から油が出るので、その油のみで調理する。
4. 焼き目がついたら裏返し、両面に焼き目が付いたら、中火にして白ワインで蒸し焼きにする。(目安は、両面焼き7～8分、蒸し焼き5分)



トマト缶を弱火でじっくり炒めることで、甘味が増します!