鶏肉のトマトソース煮

○材料（４人分）

鶏肉	２００ｇ
トマト缶カット	２００ｇ
玉ねぎ	１玉
いんげん	適量
ケチャップ	大さじ１
ウスターソース	大さじ１
コンソメ	適量

○作り方

１．鶏肉は一口大のぶつ切り、玉ねぎはくし切り、いんげんは適当な長さに切る。

２．鍋に材料を入れて中火で煮込む。

※いんげんは別に茹でておき、最後に加える。

○ポイント

・旬の野菜を使用する。

・ズッキーニ・パプリカ・ブロッコリーなどの緑のものは別に茹でて出来上がりに加えると見た目もきれいでおいしさアップ！

・お好みでフレッシュミルクをかけても Good!