

## 大豆と鶏肉のトマトチーズ煮込み



### 材 料（4人分）

神のつぼみ（水煮大豆）・・・2袋  
鶏肉（もも又はむね）・・・200g（1枚）  
玉ねぎ　・・・・・・・・・・100g（1/2個）  
トマトソース　・・・・・・・・1缶（400g）  
塩　・・・・・・・・・・適量  
こしょう　・・・・・・・・・・適量  
コンソメ固形　・・・・・・・・1個  
スライスチーズ　・・・・・・・・2枚  
サラダ油　・・・・・・・・・・適量

### 作 り 方

1. 鶏肉は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を引いて鶏肉に少し焦げ目がつくまで焼く。  
玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
3. さらに水煮大豆、トマトソース、コンソメを入れ、とろみがつくまで煮る。
4. 塩、こしょうで味を調えてチーズをのせて余熱でチーズが溶けたら完成。