



ケチャップチキン

材料（3人分）

鶏肉（胸・ももどちらでも） 1枚
玉ねぎ 中2～3個
有機トマトケチャップ 大さじ4
有機中濃ソース 大さじ1
酒みりん 大さじ1

作り方

1. 胸肉を使う場合は皮面からフォークで何度か刺しておく。
2. 肉を一口大に切り、皮面から焼いて火を通す。
3. 肉を取り出しそのまま玉ねぎが透き通るまで炒める。
4. フライパンに調味料を入れて玉ねぎと混ぜたらその上にチキンをのせて蒸し焼きにする。
5. 混ぜて器に盛り、お好みで粉チーズやパセリを散らす。

使用したセンナリの商品

