



「ささみのトマト煮」

<盛り付け例>

【材料】 1人分

- 鶏ささみ 10g
- トマト（種・皮を除く）・・・10g
- なす（皮を除く）・・・5g
- だし汁（削り節）・・・適宜
- 水溶き片栗粉・・・適宜



【作り方】

- (1) トマトは種と皮を除き、なすは皮を除きます。
- (2) 鍋にだし汁と野菜を入れてやわらかく煮ます。
- (3) 鶏ささみは、そぎ切りしたものに少しずつ熱いだし汁をかけ、半生の状態で鍋の中ですりつぶします。仕上げにすり鉢ですりつぶし、最後に加熱するとなめらかになります。
- (4) (1)に(2)を入れます。



※トマトの皮はトマトに十字を入れて、熱湯にひたして5秒くらいしたら、冷水に入れると簡単にむけます。

