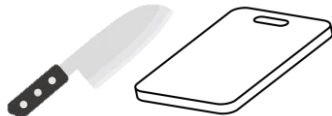




以下の材料で、写真を1人分として、4人分くらい  
 作れました！具たくさんでお腹も満足！！  
 少しトマトが濃いので、**苦手な人はトマト缶の量を  
 控えめ**にするといいかも！色みがさみしくて、  
 家にあった乾燥バジルを入れてみました！  
 ニオイも良い感じに！



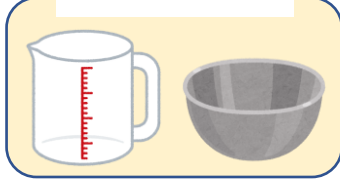
使います！

【材料】

- じゃがいも … 2個
- 玉ねぎ … 1個
- 人参 … 2本
- 鶏むね肉 … 300g
- カットトマト缶 … 1缶

- 水 … 1000 ml
- コンソメ … 26g  
 (カレースプーン  
 山盛り2杯)

使います！



あると便利！

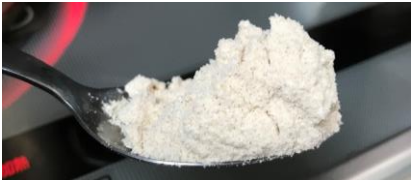


サラダ油 … 適量 (炒め用)

乾燥パセリ … 少々  
 or バジル (無くても  
 問題なし！)

【レシピの前に…おまけ情報】

今回はよくある『大さじ』について！



ほぼ13g!!



大さじ、持ってます？  
 よくレシピに大さじ〇とありますが…  
 今回はもし無かった場合バージョンで、  
 カレースプーンを使いました。  
 はかりがなくても大丈夫！  
 写真を参考にしてみてください！  
 これで13gでした。これを目安に適当に  
 すくって3回はかると、3回ともほぼ13g  
 だったので、まず間違いなしです。



<鶏むね肉>



約300g  
 のパック！



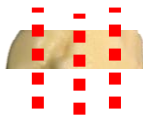
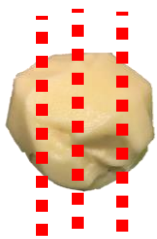
400g



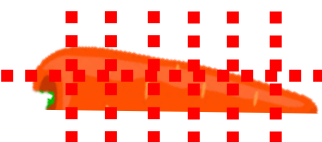
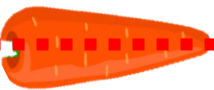
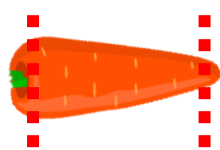
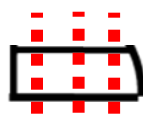
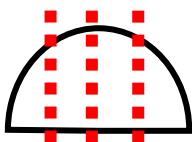
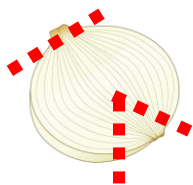
トマト缶も乾燥バジルも  
 ¥100以下で売ってること  
 が多いです！  
 一気にイタリアンに  
 なります！！

【作り方】

①じゃがいも、玉ねぎ、人参 ⇒ 皮をむいて小さめ（1cm角くらい）に切る。



大きさや切り方に特に決まりはないけど、スープとしてスプーンで食べやすくなります！切り方も目安なので、この通りじゃなくてもOK!



②鶏むね肉 ⇒ 切って、油を熱した鍋の中で炒める。



持ってる人は！

可能な限り、お肉を包丁・まな板で切りたくないんです…衛生的に。なので私は鍋の上で料理ばさみで切っていきます。包丁・まな板でももちろんいいけれど、スポンジで洗う前に熱湯消毒などすると、より安心！

③鶏肉の表面の色が変わったら、①の食材を炒める。

※この時に完全に火を通さなくて大丈夫！



④トマト缶を開けて、鍋に入れる。

計量カップで水をはかって、その水を缶に入れて中に残ってしまったものも鍋に入れていきましょう！



⑤コンソメを鍋に入れる。※味見しながらでもいいかも！

⑥あとは、グツグツ煮込んであげてください！



⑦完成！！



余裕ありの人は！

灰汁（アク）をすくってあげましょう！アクとは、野菜から出る渋みやエグみ、肉や魚から出る臭みのことです。

