

# 鶏と野菜のカチャトーラ

2人前

使用商品

ハイツ 1kg/3kg 熟成仕込 デミグラスソース ストレート  
ハイツ 1号缶 クラッシュドトマト

## 材料

- 220g 鶏もも肉
- 適量 塩
- 適量 こしょう
- 150g ハイツクラッシュドトマト
- 150g ハイツ 熟成仕込 デミグラスソース ストレート
- 1/4個 玉ねぎ (くし切り)
- 各1/4個 パプリカ (黄・緑)
- 1本 なす
- 2個 しいたけ
- 適量 パセリ (みじん切り)

## 作り方

1. 鶏肉は塩、こしょうで下味をつけてソテーし、食べやすく切る。
  2. ハイツクラッシュドトマトを加えて沸騰させ、中火で約10分間、鶏肉に火が入るまで煮込む。
  3. ②にハイツ 熟成仕込 デミグラスソース ストレートを合わせて塩、こしょうで味を調える。
  4. 玉ねぎ、パプリカ、なす、しいたけを素揚げする。
  5. 耐熱容器に③と④を盛り、200~220℃に温めたオーブンで約10分焼き、パセリを振る。
- ★ ハイツクラッシュドトマトと鶏肉を、しっかり煮込むと美味しく仕上がります。

## 備考

デミベースの煮込みなら、定番食材も立派なお祝いの一品に。お好みの野菜やお肉とよく馴染み、贅沢な味わいに仕上がります。

