

トマトが苦手な方でもおいしく食べれる!!

## 『手羽元のトマト煮込み』



をLet's Cooking!!

### 材料 3~4人分

|                 |                |
|-----------------|----------------|
| トマト             | ...4個          |
| 手羽元             | ...10~12本      |
| じゃがいも           | ...中4個         |
| にんじん            | ...中1本         |
| 玉ねぎ             | ...中3~4個       |
| ニンニク            | ...2かけ         |
| 固形コンソメ<br>(チキン) | ...1個          |
| 酒               | ...大さじ1~2      |
| こしょう            | ...適量          |
| 塩               | ...適量          |
| 水               | ...200CC~250CC |

### 作り方

- ①じゃがいも・にんじんは皮を剥いて一口大に切り、じゃがいもは水に浸ける。  
玉ねぎはくし切りに。  
にんにくはスライスしておく。
- ②トマトは湯むきしてヘタを取りざく切りに。皮が気にならない場合は湯むきしなくてもOK。
- ③鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて焦がさないように熱し手羽元と酒を入れ、焼き目が付くまで焼きます。
- ④③に玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒めたら、じゃがいも、ニンジンを加えて炒める。
- ⑤④にトマトを加えて軽く炒め、水・固形コンソメ・塩、こしょうを加え沸騰したら、弱めの中火でアクを取りながら煮込む。  
焦げないように注意。  
塩加減はお好みで♪少しキツめの方がおいしいです。
- ⑥にんじん・じゃがいもに火が通り汁気がなくなったら出来上がり♪  
粉チーズをかけて召し上がれ☆



お好みで唐辛子を入れてピリ辛にしてもおいしいよ★

阿賀店 先尾

最後までご愛読

ありがとうございました!!

こんにちは、松本です。  
今回のビューティー情報誌はいかがでしたか?

実は今月号でちょうど創刊1年を迎えます!  
(▽//パチパチパチ!!  
少しは皆様の美容の手助けになっているでしょうか?

1年間いろいろと美容について調べてきて、私自身とても勉強になりました。  
調べたことを実践していくうちに、体調も肌ツヤも良くなっていったように思います。

これからもたくさん勉強して、皆様と供に綺麗になっていけたらと思います!  
引き続き、ご意見・ご感想もお待ちしております。

だんだんと気温が上がり、紫外線もかなり強くなっていますので、UV対策はしっかりしてくださいね★  
それではまた、8月にお逢いしましょう♪

広中央店 松本