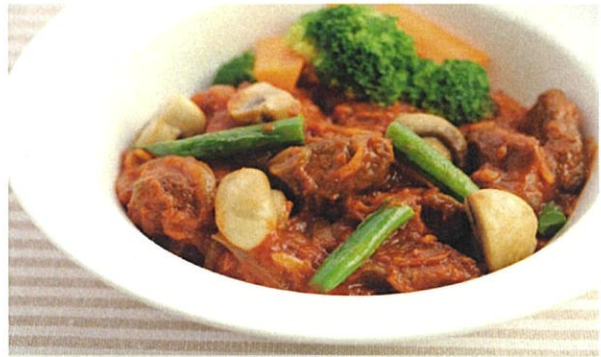


シカ肉のトマト煮



材料

シカ（もも肉）-----300g
カゴメ基本のトマトソース-----1缶
玉ねぎ-----1/2個
塩・こしょう-----各少々
オリーブ油-----適量
お好みの野菜
いんげん・きのこなど

作り方

- ①シカは大きな筋を除き、一口大に切り切って塩・こしょうをふる。
玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、シカ肉を中火で焼く。全体に焼き色がついたら、フライパンの片側に寄せ、空いたスペースで玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、カゴメ基本のトマトソース、同量の水を加えて沸騰させ、20分程ソースがトロットするまで煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
- ④別のフライパンでお好みの野菜をソテーし、軽く塩・こしょうをふる。
- ⑤③と④を合わせて盛り付ける。

ポイント

使用カゴメ製品



【基本のトマトソース】

トマトと炒めた玉ねぎ、にんにくをじっくり煮込んだコク深い味わいなので、お好きな具材と合わせるだけで美味しく手早くトマト料理が仕上がります。