

トマトとチキンのマスタードシチュー



【材料（2人分）】

- 鶏もも肉（皮なし） 100g
- じゃがいも 100g
- お好みのきのこ 30g
- ブロッコリー 30g
- オリーブオイル 大さじ1
- トマト水煮缶 1缶
- 白ワインか酒 50ml
- ブイヨン 5g
- 粒マスタード 大さじ1
- ハーブ お好みで
- 塩 適量
- こしょう 適量

【作り方】

1. 鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょうをする。
じゃがいもは皮をむき4等分にする。ブロッコリー（生）は茹でておく。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ中火にし、鶏肉を両面焼く。
3. そのフライパンにトマト水煮、白ワイン（酒）、ブイヨン、粒マスタード、ハーブ、きのこ、じゃがいもを入れて煮る。
4. じゃがいもが柔らかくなれば、塩、こしょうで味を整えて、ブロッコリーを加える。