

ラタトゥーユ 60分



- ① にんにくはみじん切り、トマト2cm角のざく切り、玉ねぎ・茄子・ズッキーニ・黄パプリカは1.5cm角切りにする。※大きさを揃える。
- ② 鶏肉は1口大より少し小さめに切る。塩・コショウ(分量外)を振る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを(大1)熱し、鶏肉を皮目から焼く。両面に焼き色がついたら、皿に取り置く。
- ④ 同じフライパンに残りのオリーブオイル(大1)を入れ、にんにくを弱火で香りが立つまで炒める。
- ⑤ 玉ねぎを加え、クツツとして甘みが出るまで10分ほどじっくり炒める。
- ⑥ トマト以外の野菜を加え、全体に油がまわり、しんなりするまで中火で炒める。
- ⑦ トマトを加え、鶏肉を戻し入れる。さらにコンソメを加え、全体をサッと混ぜる。煮立ったら、蓋をして15分ほど中弱火で煮込む。蓋を外してさらに7分前後、時々かき混ぜながら煮込む。トマトが崩れて、全体がトロっとしたソース状になったら、塩・コショウで味を整える。器にコンソメライスを盛り、横にラタトゥーユをよそう。バジル・イタリアンパセリなど緑の葉物があれば飾る。

材料 (2人分)

・鶏もも肉	1/2 枚 (約 130g)
・トマト	大 2 個または中 3 個
・玉ねぎ	1/2 個
・茄子	1 本
・ズッキーニ	1/2 本
・黄パプリカ	1/2 個
・にんにく	1 片
・オリーブオイル	大 1×2
・コンソメ	小 1
・塩	小 1/2
・コショウ	少々
・バジル	お好みで



コンソメライス 90分

材料 (4人分)

- ① 米を研いだらザルにあげ、30分ほど吸水させてから炊飯器に入れ、水を目盛りほんの少し少なめにを入れる。
- ② コンソメ・塩を入れて軽く混ぜる。最後にバターをのせ、すぐ炊飯する。炊けたらよく混ぜる。

・米	2 合
・コンソメ顆粒	大 1
・塩	小 1/2
・バター	10g

～カレー風味にする場合～

・コンソメライス	2 合
・オリーブオイル	小 2
・カレー	～大 1

フライパンにオリーブオイルとカレー粉を入れ、弱火にかけ、シュワッと泡立ちカレーの香りが立ってくるまで10～20秒ほど馴染ませる。コンソメライスを入れて、中火から強火の間で、一気に炒める。

レタスと塩昆布のサラダ 10分

材料 (2人分)



- ① レタスを洗い、水気を切り、手で食べやすい大きさにちぎる。ごま油を回し入れ、塩昆布、白いりゴマも加えサッと混ぜ、器に盛る。
- ② 大葉を千切りにして、さっと水で洗い、あく抜きをし、サラダの上に散らす。

・レタス	5 枚
・塩昆布	ひとつまみ
・ごま油	大 1
・白いりゴマ	少々
・大葉	3 枚

