

つくってみませんか？

地元の野菜を使って♪チーズをのせて焼いたり、パスタにも♡



<鶏肉のラタトゥイユ>

材料(4人分)

鶏もも肉皮なし(2cm角)	…	200g	
白ワイン(肉にまぶしておく)	…	小さじ2	
ベーコン(1cm幅スライス)	…	1枚(20g)	
にんにく(みじん)	…	1/2片(2g)	
たまねぎ(1.5cm角)	…	大1こ(250g)	
ズッキーニ(1.5cm角)	…	1/2本(100g)	
なす(1.5cm角)	…	100g	
黄ピーマン	…	20g	
赤ピーマン	…	20g	
じゃがいも	…	150g	
トマト缶(ダイスカット)	…	125g	
オリーブオイル	…	小さじ1と1/2	
○トマトピューレ	…	50g	
○トマトソース	…	60g	
○コンソメ	…	小さじ1と1/2	
○食塩	… 少々(0.3g)		○バジル … 少々
○こしょう	… 少々		○さとう … 小さじ1/2(1.5g)

作り方

- ① オリーブオイルににんにくを入れて熱し、香りがたったら鶏肉、ベーコンをいためる
- ② たまねぎ、なす、ズッキーニ、ピーマン、じゃがいもをいためる
- ③ トマト缶を入れて炒め、○の調味料を入れて弱火で煮こむ
- ④ 軽く混ぜてつやがでたら味をととのえて出上来がり♪

