

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(肉にまがしておく)	…	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)
○こしょう	…	少々

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、ねす、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来上がり♪

