



チキンラタトゥイユ



枚方産のパプリカ、甘くて美味!

【材 料】4人分

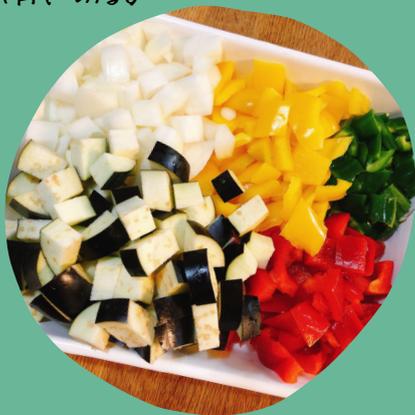
- ・鶏もも肉・・・2～3枚
- ・パプリカ・・・2～3個
- ・ピーマン・・・2個
- ・玉ねぎ・・・1個
- ・なすび・・・2本
- ・にんにく・・・2かけ
- ・トマト水煮缶・・・1缶(400g)
- ・チキンコンソメ・・・1個
- ・白ワイン・・・1/2～1カップ
- ・オリーブオイル・・・適量
- ・塩、こしょう、カイエンペッパー・・・適量



お肉を焼くとき、これ便利!
油はね防止網、コンロが汚れません!

1. 鶏肉は塩をまぶし(分量外)、2時間ほど常温におき、食べやすいサイズに切る。パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、なすを2cm角に切る。

2. 鍋にオリーブオイルを熱して 3. 2. の鍋に、こんがり焼いた鶏肉を粗みじんにしたにんにくを炒め、入れ、蓋をして20分ほど蒸し煮にする。ピーマン以外の1.の野菜をしんなりするまで炒める。白ワインを注ぎ、沸騰してワインがほとんどなくなったらトマト缶とコンソメを入れる。1.の鶏肉の水気をしっかり拭いて胡椒をふり、フライパンで両面をオリーブオイルでこんがり焼く。



焼き色がつくまでしっかり焼くのがマン!



memo

今回の野菜はすべて枚方産のものを使いました。地元で採れた旬の新鮮野菜たっぷりのラタトゥイユに、香ばしく焼いたチキンをプラスして、たんぱく質とポリウムをUP!
お子様には、カイエンペッパーの代わりに粉チーズを振ってマイルドに、カルシウムもUP。
作ってすぐより、少し時間を置いて味をなじませたほうがおいしく召し上がれます。

