

～直売所のラタトゥイユ～



材 料 （3人分）

- ・ 茄子 中2本・・・3cmの輪切り
- ・ ズッキーニ 1本・・・2cmの半月切り
- ・ オクラ 1袋・・・半分に切る
- ※パプリカ、ピーマンなどもよい
- ・ 生姜 中1かけ・・・千切り
- ・ 鶏むね肉 300g・・・そぎ切り
- ・ トマト 中3個・・・くし切り
- ・ 小麦粉 適量
- ※鶏むね肉に小麦粉をふっておく
- ・ 塩 小さじ2/3
- ・ オリーブ油

作り方

- ① フライパンにオリーブ油さじ大1を入れ鶏肉の表面を焼く
- ② 茄子の切り口をフライパンにつけるように並べズッキーニをのせ水80cc～100ccを加え中火にかけ、フタをして軽く蒸し焼きにする
フタを取り水分が残っていたら少し飛ばす
- ③ オリーブ油大さじ1、オクラ、ショウガ、塩小さじ2/3を順に加え サッと炒める
※煮崩れに注意
- ④ トマトを入れ軽くトマトが煮崩れるまでフタをして待つ
※トマトを入れたら絶対にかき混ぜない、いじらない