

☆今日のメニュー☆

ラタトゥイユ、オクラともずくのスープ、冬瓜のコンポート

ラタトゥイユ（4～5人分）

《材料》

・鶏もも肉	1枚（250g）
・なす	2本（200g）
・ピーマン	2個（90g）
・ズッキーニ	1本（180g）
・玉ねぎ	1個（200g）
・にんじん	1本（150g）
・ホールトマト缶	1缶
・オリーブオイル	大1
・おろしにんにく	小1
・コンソメ	1個
・塩	少々

《作り方》

- ①鶏もも肉→ひと口大、なす→半月切り、ピーマンと玉ねぎ→2cm角切り、ズッキーニとにんじん→いちょう切りに切る。
- ②鍋を温め、オリーブオイルとおろしにんにくを入れて、鶏もも肉を炒める。
- ③鶏肉の色が変わり火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、ピーマンの順で鍋に入れて炒める。
- ④少ししんなりしてきたら、なすとズッキーニも鍋に入れて炒める。
- ⑤トマト缶とコンソメを入れて、野菜が柔らかくなるまで15分～20分程度煮る。
- ⑥塩を入れて、味を調える。

オクラともずくのスープ（4人分）

《材料》

- ・オクラ 4本
- ・もずく 80g
- ・絹ごし豆腐 40g
- ・だし汁 600cc
- ・しょうゆ 大1/2
- ・塩 少々

《作り方》

- ①オクラを5mm幅、絹ごし豆腐を1cm角に切る。
- ②だし汁に①ともずくを入れる。
- ③しょうゆと塩で味を調える

冬瓜のコンポート（4～5人分）

《材料》

- ・冬瓜 300g（皮むいたら230g程度）
- ・100%リンゴジュース 150cc
- ・砂糖 大1
- ・レモン汁 大1

《作り方》

- ①冬瓜の種をとり、皮をむく。1cm幅で切り、一口大にする。
- ②鍋に①とリンゴジュース、砂糖、レモン汁を入れ、15～20分程度火にかける。
- ③冬瓜がやわらかくなったら、バットに移し、冷やす。