

ラタトゥイユ

■ 4人分



所要時間 30分

作り方

- ① 野菜はすべて1cm角くらいに切る。
にんにくは薄切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火で玉ねぎ・なすを炒めてしんなりさせる。パプリカ・ズッキーニ・セロリ・ピーマンを加え、全体に油がまわるまでさらに炒める。
- ③ Aを加え、さっと混ぜ合わせてフタをし、15分ほど煮込む。最後に塩・砂糖・こしょうで味を調べ、2～3分煮る。

*冷蔵庫で保存すれば3～4日ほどもちます。冷凍もOK

材 料

玉ねぎ	1個
なす	2個
赤・黄パプリカ	1個
ズッキーニ	1/2本
セロリ	10cm
ピーマン	2個
にんにく	1片
オリーブ油	50cc
A トマト水煮缶	1缶
コンソメの素	1個(小さじ2)
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ローリエ(あれば)	1枚
塩・砂糖・こしょう	各少々

Check Point

野菜の大きさが同じになるように切ります。
油は多めに使いましょう

ほうれん草のチーズココット

材 料

ほうれん草(ざく切り)	1束
バター	大さじ1
塩・こしょう	各少々
粒コーン	大さじ4
卵	4個
マヨネーズ	大さじ2
ミックスチーズ	40g

作り方

- ① フライパンにバターを熱し、ほうれん草をさっと炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ② ココットなどの耐熱容器にコーンを入れて①をのせ、卵をそのまま割り入れる。卵にごく少々の塩・こしょうをふり、マヨネーズ・チーズをのせ、オーブントースター又は、220℃のオーブンで5～6分焼く。

■ 4人分



所要時間 15分

Check Point

卵の表面が固まって、中は半熟状態がおいしいです！
焼きすぎ注意。

■ 4人分

白身魚のプロヴァンス風

材 料

生の白身魚 (すずき・鮭・鯛・タラ等)	4切れ
塩・こしょう	各適量
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ1
トマト	小1個
バジル	4枚
B [オリーブ油	大さじ2
[にんにく(みじん切り)	小さじ1
塩・こしょう	各少々

所要時間 15分

作り方

- ① 白身魚の両面に軽く塩・こしょうをふる。
焼く直前に全体に小麦粉をまぶし、余分な粉をはたいておく。
- ② トマトは1cm角位に切る。バジルもトマトと同じくらいの大きさにちぎってボウルに入れておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し①を皮目から両面きつね色に焼く。
あればレモン汁少々をふり、皿に盛り付ける。
- ④ 同じフライパンに**B**を入れて弱火にかけ、にんにくが薄く色づいたら②のボウルの中に注ぎ入れ、塩・こしょうを少々入れてソースを作り、盛り付けた魚にかける。

Check Point

魚は塩を振り、しばらく置く事で臭みが抜けます。
切り身によって大きさが異なりますが、1つの切り身に1つまみ位の感覚で塩をかけましょう。

お魚のアラ出汁スープ

材 料

魚のアラ (タイなど)	300g位
C [水	800cc
[昆布 (あれば)	8g
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ4
塩	小さじ1/2位
ねぎ (小口切り)	6cm
しょうが汁	小さじ1

作り方

- ① アラは熱湯をかけてきれいに水洗いし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①と**C**を入れ、中火弱にかける。煮立ったらあくをとり、弱火で15分くらい煮る。
ねぎ、しょうが汁、塩を加えて味を調べ、器に盛る。

■ 4人分

所要時間 20分

Check Point

あらの臭みを取るため、下処理が命です！
血などは丁寧に洗います。