

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。
- 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・こしょうで味を調え、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

オリーブ油	50cc
にんにく(薄切り)	1片
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
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位
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

油は多めに使うとコクが出ます。たっぷり作っておくとパスタ、ドリア、カレー等アレンジ自在です!

ほうれん草のチーズココット

材 料

バター	大さじ1
ほうれん草(ざく切り)	1束
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5～8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、余分な粉をはたく。
トマトは1cm角に切る。バジルもトマトと同じくらいの大きさにちぎり、耐熱ボウル等に入れておく。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、①の魚の皮目を下にし、
中火強にかける。きつね色になれば返し、反対も軽いきつね色に焼く。
あればレモン汁少々をふり、皿に盛り付ける。
- ③ 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の容器の中に注ぎ入れ、塩・こしょうを少々入れてソースを作る。
皿に盛り付けた魚にかけて仕上げる。

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違いますが、1つの切り身に1つまみ位の感覚で塩をかけましょう。

アラで出汁を取った魚介スープ

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、しょうが汁を加えて塩味を確認し、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しょう。
最高のスープになりますよ。