

～お食事会で役立つおすすめ料理～
鶏もも肉とエビのヴァロティーンヌ &
夏野菜のラタトゥイユ

NO1

<使用食材>

○鶏もも肉とエビのバロティーンヌ

鶏もも肉1枚
ブラックタイガー6本
メイクイン2ヶ
アメリカーナソース100g
タイム適量
塩・コショウ適量

○夏野菜のラタトゥイユ

長ナス1本
ズッキーニ1本
パプリカ (赤)1ヶ
パプリカ (黄)1ヶ
セロリ1本
玉葱1/2
にんにく4片
ホールトマト缶200g
タイム・ローリエ クミン適量
塩・胡椒適量

<Let's Cooking>

○鶏もも肉とエビのバロティーンヌ

- ① 鶏もも肉のすじと軟骨を取り、平らにします。
- ② エビは殻を取り、塩・コショウをして軽くソテーをします。
- ③ メイクインは皮ごと茹でて完全に火が入るまで茹でて、荒く砕いてアメリカーナソースと合わせ、塩・コショウをします。
- ④ 鶏もも肉に塩・コショウ・タイムを入れてマリネをし、味付けしたイモとソテーしたエビを鶏ももにのせてからラップで包みます。
- ⑤ ④を15分～20分蒸して、冷やしたら・・・

☆できあがり☆

○夏野菜のラタトゥイユ

- ① 野菜は全て、お好みにカットします。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくで香りを出し、玉葱・セロリを入れて、しんなりするまで炒めます。
- ③ 長ナス・ズッキーニ・パプリカはそれぞれ、オリーブオイルで炒めて②の鍋に入れます。
- ④ ③の鍋にホールトマト、ローリエ、クミン、タイムを入れて蓋をして20～30分煮込み、最後に塩・コショウで味を整えたら・・・

☆できあがり☆

～お食事会で役立つおすすめ料理～

豚肩ロースとアサリのアレンジョ風

N02

<使用食材>

○豚肩ロースとアサリの
アレンジョ (4人分)

豚肩ロース	400g
アサリ	20ヶ
オリーブオイル	適量
にんにく	5片
アンチョビ	5枚
玉葱 (みじん切り)	1/2
しめじ	1Pc
マッシュルーム	5ヶ
白ワイン	..	100~150g
ブイヨン	100g
プチトマト	8ヶ
オリーブ	8ヶ
イタリアンパセリ	0.5Pc
タイム・ローリエ	適量
レモンスライス	4枚

<Let's Cooking>

○豚肩ロースとアサリの
アレンジョ

<下処理>

① 下処理

- ・ 豚肉は適度な大きさに切ってから塩コショウをしておきます。
- ・ アサリは砂だしをしておきます。
- ・ しめじ、マッシュルームは1/4にカットする
- ・ プチトマトとオリーブは1/2にカットをしておきます。

② 鍋にオリーブオイルを入れます。
豚肉を入れ、焼き色をつけます。



にんにく、アンチョビを入れ、香りを出し、アサリ、白ワイン、ブイヨン玉葱、しめじ、マッシュルームを入れ蓋をします。



アサリが開いたら、軽く煮込み、プチトマト、オリーブを入れ、さっと火を入れ、塩コショウで味をつけます。



イタリアンパセリとレモンスライスを飾ったら・・・

☆できあがり☆