

主役野菜：夏野菜

オンエア 2018. 8

ナス・トマト・キュウリなどの夏野菜は、体にこもった熱をとり水分の調節をしてくれる。

材料【2人分】

- ◆ズッキーニ5～6cm
- ◆ピーマン1個
- ◆赤ピーマン1/4個 ◆鶏むね肉100g
- ◆オリーブ油適量 ◆薄力粉適量
- ◆卵1個 ◆粉チーズ大さじ1
- ◆塩・コショウ適量

=夏野菜とチキンのピカタ=



<作り方>

1. ズッキーニは7mmの厚さの輪切りにし、ピーマンと赤ピーマンは2cm幅に切る。鶏肉はそぎ切りにし、塩・コショウする。
2. それぞれに薄力粉を薄くまぶしておく。
3. 卵はほぐして粉チーズを加えて混ぜ、卵液を作る。
4. (1)を(2)にくぐらせて、オリーブ油をひいたフライパンで中火で卵がきつね色になるまで焼く。

=夏野菜の和風ラタトゥイユ=



材料【2人分】

- ◆ナス1/2個 ◆タマネギ1/2個
- ◆トマト1個 ◆カボチャ100g
- ◆ショウガ少々 ◆オクラ3本
- ◆サラダ油適量
- (A) …調味液
- ◆水150cc ◆酒大さじ1
- ◆薄口しょうゆ大さじ1と1/2
- ◆砂糖大さじ1/2

<作り方>

1. ナスは縦半分に切り、皮の面に斜めに5mm間隔の切込みを入れて乱切りにし、水につけてアクを抜く。
タマネギはくし形に切る。トマトは大きめの乱切りにする。
カボチャはところどころ皮をむき、一口大に乱切りにする。ショウガは薄切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れ、ショウガを入れて香りを出し、タマネギをよく炒める。
油がまわったら、カボチャとナスを加えて炒める。
3. (A)を加えて煮る。煮立ったらトマトを加えて弱～中火で15分程煮込む。
途中全体を返して煮えむらの無いように仕上げる。
4. 器に盛り、塩ゆでしたオクラを添える。