



## チキンソテー ラタトゥイユ

— by Grand Kitchen —

### チキンソテー

<材料 1人分>

鶏もも肉	100g
オリーブオイル	適量
塩・胡椒	適量

1. 鶏もも肉に塩・胡椒する。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、皮面がパリパリになるようにソテーする。

### ラタトゥイユ

<材料 1人分>

玉ねぎ	10g	ニンニク (みじん切り)	適量
パプリカ (赤・黄)	各15g	オリーブオイル	適量
茄子	10g	バジルの葉	1枚
ズッキーニ	10g	塩・胡椒	適量
ダイストマト缶	50g		

1. 全ての野菜を2cm角にカットする。
2. フライパンにオリーブオイルをひき、みじん切りにしたニンニクを入れ香りを立たせ、1の野菜を入れ強火でソテーする。
3. ダイストマトを加え少し煮込み、塩・胡椒で味を調える。
4. 刻んだバジルとオリーブオイルを適量加えて仕上げる。

### サフランライス

<材料 1人分>

白米	1合	サフラン	1/2g
チキンブイヨン (顆粒を水に溶いたもの)	200cc	塩	少々
玉ねぎ (みじん切り)	10g		
バター	5g		

1. 鍋にバターを溶かした後、みじん切りにした玉ねぎを入れてソテーする。
2. 1に白米を入れて少し炒め、チキンブイヨンとサフランを加え沸騰させる。沸騰したら鍋に蓋をし、200℃のオーブンで13分炊く。
3. オーブンから取り出したらそのまま10分蒸らす。

### \*仕上げ

わっぱ弁当箱に仕切りを入れ、片側にサフランライスをお好みの量で盛り、鶏肉を盛り付けます。仕切りの反対側にはラタトゥイユを盛り付けます。写真のように、お好みで楽しみながら夏野菜などを彩りよく飾り付けると、見た目にも楽しいお弁当になります。