

# パングラタン

## <材料>

鶏もも肉	1枚
たまねぎ	1/2コ
マッシュルーム(生)	6コ
グリーンアスパラガス	6本
食パン(6枚切り)	2枚
シュレッドチーズ (ピザ用チーズ)	適量
トマト	1缶(400g)
(缶詰、ホールタイプ)	
にんにく	2片
オリーブ油	適量
酢	適量
焼き塩	7つまみ



## <作り方>

- 1 にんにくは、皮をむき芯も取って軽くみじん切りにする。  
オリーブ油を適量たらしペースト状になるまで細かく刻む。  
(※にんにくをみじん切りにするときは、オリーブ油をたらし切ると飛び散らない。)
- 2 たまねぎは皮をむき、みじん切りにしてから、半分をボールに入れ、焼き塩ひとつまみ加え、もんで辛みをとばす。たまねぎが浸るくらいの酢を入れておく。
- 3 トマト缶を器にあけ、ハンドミキサーで滑らかになるまで混ぜる。
- 4 ホワイトマッシュルームは、薄くスライスしておく。
- 5 食パンをひと口大に切り、グラタン皿に敷き詰めておく。
- 6 鶏もも肉は、ひと口大に切りボールに入れ、焼き塩ふたつまみ加え、混ぜ合わせておく。
- 7 フライパンにオリーブ油大さじ3と1のにんにくを入れたら、中火で加熱し混ぜ合わせ温まってきたら弱火にする。
- 8 7のにんにくの香りがたってきたら、大さじ2~3を別の器に移し、フライパンに3のトマトのペーストと焼き塩ひとつまみを加え、混ぜながら加熱する。
- 9 別のフライパンに、オリーブ油大さじ1と2のたまねぎのみじん切りの残りを入れ、焼き塩ひとつまみを加え、炒める。
- 10 9に、4のマッシュルームを加え、焼き塩ひとつまみを入れ、炒めて火が通ってから器に取り出しておく。
- 11 10のフライパンに鶏もも肉を入れてから、オリーブ油を少量加え中火で両面こんがり焼き色がつくまで焼く。
- 12 11の鶏もも肉が焼けたら、8のトマトソースに加えフタをして弱火で10分ほど煮込む。
- 13 グリーンアスパラガスは、手で折れる所で折って、下の硬い部分を取り除く。  
フライパンにオリーブ油大さじ1と焼き塩ひとつまみを入れ軽く火を通す。
- 14 5の食パンの上に12のソースを適量入れ、13のグリーンアスパラガス、10のマッシュルーム、シュレッドチーズの順でトッピングする。

- 15 1300Wで予熱しておいたオーブトースターへ14を入れ  
焼き色が付くまで2分ほど焼く。
- 16 仕上げに、2のたまねぎソースを適量トッピングし、完成♪

## しらすとレタスのサラダ

### <材料>

釜揚げしらす	200g
レタス(小)	1コ
青じそ	3~4枚
オリーブ油	大さじ9
やき塩	適宜
バルサミコ酢	50ml
砂糖	大さじ1
パプリカパウダー	適量
粗塩	適量



### <作り方>

- 1 フライパンにオリーブ油を大さじ2入れてから、中火で加熱し しらすを加え、味が薄い場合は、やき塩を加えて、味の調整をして炒める。
- 2 しらすがおリーブ油を吸って油が無くなった場合は、オリーブ油を大さじ3程度加え2分ほど炒め 火を止める。
- 3 上のレシピ(8)で、残しておいた ニンニクを炒めたオリーブ油を2に加え、全体を混ぜ合わせたら ボールに移しておく。
- 4 器にバルサミコ酢、砂糖を入れ混ぜ合わせてから、3に加えさらに、オリーブ油を大さじ4ほど入れ、混ぜ合わせる。しらすのソースの完成。
- 5 レタスは4等分にし、食べやすいように上の部分に切り込みを入れ、お皿に盛り付ける。
- 6 5に4のしらすのソースをかけ、適量のパプリカパウダーとオリーブ油、粗塩をふりかけ、千切りにした青じそをあしらったら、出来上がり。