

# 鶏もも肉のトマト煮込み

## <材料>

鶏もも肉	1枚
なす	2本
ズッキーニ	1本
トマト	3コ
たまねぎ	1/4コ
にんにく	2かけ
ローズマリー（生）	3本
トマトの水煮（缶詰）	1缶
焼き塩	適量
オリーブ油	適量
パルメザンチーズ （パルミジャーノ）	適量
黒こしょう	適量



## <作り方>

- 1 鶏もも肉は、ひと口大に切り 焼き塩を3つまみふりかける。
- 2 なす、ズッキーニ、トマトは、ヘタを落とし5ミリ幅の輪切りにする。（上に並べる用）
- 3 なすの太い部分とズッキーニのへたに近い細い部分は、4等分にし5ミリ幅に切る。  
（鶏もも肉と炒める用）
- 4 たまねぎは、スライスにする。
- 5 フライパンにオリーブ油を大さじ1入れ中火にし、1の鶏もも肉、手で押して潰したにんにく、ローズマリー1本を加え炒める。
- 6 鶏もも肉に火が通ったら、4のたまねぎ、焼き塩2つまみ加え炒め  
3のなすとズッキーニ、焼き塩2つまみを入れ、さらに炒める。
- 7 野菜に火が通ったらローズマリーを取り除き、トマトの水煮を缶汁ごと加え  
ローズマリーをさらに2本入れ10分程煮込み、にんにくとローズマリーは取り除く。  
（※ローズマリーは、炒める時と煮込む時で2度入れると香りが良くなる。）
- 8 別のフライパンにオリーブ油大さじ2入れ中火にし、  
2の輪切りにしたズッキーニの両面を焼く。同様に、輪切りにした なすも焼く。
- 9 7を耐熱皿に移し表面を平らにしたら、上に8のズッキーニ、なす、2のトマトを  
順番に並べる。  
（※野菜を並べるときは、1周ずつ方向を変えると仕上がりが美しくなる。）
- 10 9の上にパルメザンチーズ、黒こしょうをし、  
予熱したオーブンに入れ、210℃で5分焼いたら完成！！

# 鮭のタルティーヌ

## <材料>

生ざけ（切り身）	2切れ
フランスパン	3枚
にんにく	2かけ
生クリーム	1カップ
バジルの葉（生）	適量
黒オリーブ	3コ
アボカド	1/3コ
すだち	1コ
焼き塩	適量



## <作り方>

- 1 生ざけは、皮を取り除き 鍋に入れ、生クリーム、縦半分に切ったにんにく、焼き塩3つまみ、バジルを入れ中火で5分ほど煮る。
- 2 1の生ざけを取り出しボールに入れ、焼き塩2つまみを加え氷水で冷やしながらフォークなどで潰し、骨は取り除く。
- 3 フランスパンは、1.5センチ幅の輪切りにし、トースターでこんがり焼き表面に にんにくをこすりつける。
- 4 3のパンの上に、2のさけ、輪切りにした黒オリーブ、切ったアボカドをトッピングしすだちを絞り皮を削ってかけたら出来上がり♪