

鶏肉のトマト煮

材料	4人分	作り方
鶏もも肉	240g	① 鶏肉はぶつ切りにする。 にんにくはみじん切りにする。 玉葱は粗みじんに切る。 ② ブロccoliは小房に分けて熱湯で茹で、茹でたらざるにあげておく。 ③ 鍋にサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、鶏肉を炒め、さらに玉葱を加えて炒める。 ④ 鶏肉の色が変わったらAの調味料と湯、トマト缶を加え、ときどき混ぜながら5～6分煮る。 ⑤ 器に盛り、ブロッコリーを添える。
にんにく	1片	
玉葱	200g	
サラダ油	小さじ2	
トマト水煮缶	400g	
A ーローリエ	1枚	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
湯	30cc	
ブロッコリー	90g	

色々野菜のグリル

材料	4人分	作り方
かぶら	120g	① かぶらは一口大の大きさに切る。 ピーマン類は縦半分に切って、種を取り、一口大の大きさに切る。舞茸は石づきを切り落とし、小房に分ける。 ② 天板にシートを敷き、野菜を重ねないように並べ、200℃に温めたオーブンで焼き加減を見ながら8分程焼く。焼けたら盛り付ける。 ③ マヨネーズ・粒マスタード・レモン汁・はちみつを混ぜ合わせマスタードソースを作る。 ④ 好みに塩をかけるかマスタードソースをつけて頂く。
赤ピーマン	1個	
黄ピーマン	1個	
ピーマン	2個	
舞茸	1株	
粒マスタード	小さじ4	
マヨネーズ	大さじ2・2/3	
レモン汁	小さじ4	
はちみつ	小さじ4	

