

トマトと胡瓜のサラダ	鶏肉のカポナータ風添え	ペペロンチーノ 2品
<p> トマト 2個 胡瓜 1本 玉ねぎ 1/4個 オリーブオイル 大さじ2 酢 小さじ1 ニンニク(すりおろし) 少々 バジル(乾燥) 少々 塩・コショウ・砂糖 適宜 </p>	<p> 鶏むね肉 2枚 酒 大さじ2 塩・コショウ 少々 小麦粉 適宜 玉ねぎ 1個 茄子 2個 ピーマン 3個 トマト缶 1缶 ニンニク 1欠 オリーブオイル 大さじ 3 塩・コショウ・砂糖 適宜 バジル(乾燥) 適宜 スープ 100cc (コンソメ小さじ2) </p>	<p> オリーブオイル 大さじ3 ニンニク 1片 鷹の爪 1片 レンコン 200~300g 塩・コショウ 適宜 バジル(乾燥) 少々 パスタ 300g (1人100g目安) ベーコン 30g 塩 3% (茹でる湯量比) コショウ 適宜 </p>
<p>① トマトは皮を湯剥きし、胡瓜と共にダイスカットする。</p> <p>② 玉ねぎをみじん切りし、オリーブオイル、ニンニク、バジル、塩・コショウ・砂糖でドレッシングを作る。</p> <p>③ ①と②を和える。</p> <p>☆ トマト、胡瓜に替えて、ブロッコリーや茹でジャガイモなどで、アレンジできます。</p>	<p>① 鶏肉を切り、塩・コショウ、酒、下味を付け、小麦粉をまぶしソテーする。</p> <p>② 玉ねぎ、茄子、ズッキーニ、ピーマンは2cm程度のダイスに切る</p> <p>③ オリーブオイルでニンニクを炒め、香りが立ってきたら②の材料を加え、更に炒める。</p> <p>④ 玉ねぎが透明になってきたら、バジル、トマト缶、スープを加え、蓋をして12分程度煮る。</p> <p>⑤ 塩・コショウ・砂糖で調味し、ソテーした鶏肉に添える。</p> <p>☆ 鶏肉や豚肉と一緒にした煮込み料理にもなります。</p>	<p>① レンコンは皮をむき、乱切りにする。</p> <p>② オリーブオイルにニンニク、種を取り除いた鷹の爪を入れ火にかけ、色が変わったら鷹の爪は取り出す。</p> <p>③ レンコンを入れ炒め、レンコンに透明感が出たら塩・コショウ、バジルを加え味を調える。</p> <p>④ パスタはアルデンテに茹で、②の状態のオリーブオイルで刻んだベーコンを炒めたところに投入する。この時、茹で汁をカップ1杯程度残す。</p> <p>⑤ 全体を混ぜ、茹で汁と塩・コショウで調味し完成。</p> <p>☆ レンコンの代わりに他の根菜や葉野菜でも ☆ パスタは、トマトや野菜を加えれば多彩なアレンジが</p>