

鶏肉のピペラード煮込み

【材料】4人分

鶏肉のささみ	600g
パプリカ（赤）	1個
パプリカ（緑）	1個
玉ねぎ	200g
トマト	600g
オリーブ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- 1 トマトは湯むきして粗みじんにして、少し煮込んでおく。
- 2 玉ねぎとパプリカ（種を取る）5mm幅のスライスにする。
- 3 鶏肉ささみに塩・こしょうをする。
- 4 オリーブ油を引いたフライパンに鶏肉ささみを入れてアロゼする。
- 5 鍋にオリーブ油を引き、玉ねぎをやさしくソテーし、パプリカを加え塩をして軽く炒める。
- 6 5に、1のトマトを加えて煮込む。
- 7 鍋に鶏肉ささみを戻してソースかけながら3分煮込む。

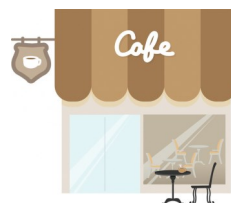
人参のふんわりスープ

【材料】4人分

人参	300g
玉ねぎ	70g
バター	20g
牛乳	240g
水	140g
顆粒ブイヨン	8g
塩	少々

【作り方】

- 1 玉ねぎを薄くスライスする。人参をスライスする。
- 2 鍋にバターを入れ、玉ねぎを透き通るように火を入れる。
- 3 人参を2の鍋に加え、少し火を入れる。
- 4 水、顆粒ブイヨンを加え、落とし蓋、ふたをして人参がやわらかくなるまで火にかける。
- 5 牛乳を加えて塩で味を整え、ミキサーにかける。



ケーキ・オ・レギューム

【材料】4人分

小麦粉	120g
ベーキングパウダー	5g
卵	3個
無塩バター	100g
砂糖	50g
塩	ひとつまみ
小松菜	50g
人参	50g
パプリカ（赤）	50g
バター	10g

【作り方】

- 1 人参、パプリカを5mm角に切りそろえる。小松菜は5mm幅に切る。
- 2 1の野菜をバターで塩をして軽く炒める。（冷やしておく）
- 3 ボールにバターを入れ木べらなどでやわらかくなるまですり混ぜる。溶き卵1/3を加えてホイッパーで混ぜる。
- 4 ふるった粉類1/3を加え混ぜ、溶き卵1/3を加えて混ぜる。
- 5 粉類1/3を加え混ぜ、残りの卵を加え混ぜる。
- 6 残りの粉類を加え混ぜ、砂糖、塩を加え混ぜる。
- 7 別のボールに2の野菜を入れ、分量外の粉を軽く合わせ、6の生地を加えゴムベラで混ぜ合わせる。
- 8 パウンド型にシートを敷き生地を入れて170℃のオーブンで40分焼く。