

パパと子どものシェフ'S クッキング

鶏モモ肉と野菜のグリル（2人分）

鶏モモ肉	180g
塩	適量
サラダ油	適量
にんにく	少々
なす	1/2本
オクラ	4本
パプリカ（黄）	1/4個
ミニトマト	4個
塩	適宜
こしょう	適宜
レモン	1/4個
オリーブオイル	適宜



【作り方】

- なすはヘタとガクを除き、縞目に皮をむき、1.5cm厚さの輪切りにする。
オクラはガクを取る。
パプリカは1cm幅に切る。
ミニトマトはヘタを取る。
レモンはくし型に切る。
- 鶏モモ肉は、両面に塩を振り下味をつける。
- フライパンにサラダ油とスライスしたにんにくを入れ火にかけ、温まったら、鶏モモ肉の皮目を下にして並べ、中火で焼く。皮がカリッと焼きあがったら、裏返し、全体に火が通るまで焼き、取り出す。
- 3のフライパンを洗わずに、サラダ油をひき、なす・オクラ・パプリカを炒める。最後にトマトを加え軽く焼き、塩・こしょうで味を整える。
- 皿に色よく盛り付け、仕上げにオリーブオイルをふりかけ、レモンを添える。

ホンビノス貝のふなばしポトフ（2人分）

ホンビノス貝	6~8ヶ
小松菜	4株
舞茸	1/3パック
人参	1/2本
かぶ	1/2個
玉ねぎ	1/4個
にんにく	小さじ1/2
ベーコン	2枚
サラダ油	適量
料理酒	適量
塩	少々
オリーブオイル	適量

【作り方】

- 小松菜は、根を落とし、5cm程度に切る。
舞茸は、いしづきを落とし、手で食べやすい大きさにさく。
人参は、へたと先端部を切り落とし、大きめの乱切りにする。
かぶは、株元と根を落とし、1/8のくし切りにする。
玉ねぎとにんにくは、みじん切りにする。
ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にサラダ油を入れ弱火で、玉ねぎ、にんにくを炒める。
- ベーコンを加えて炒める。
- よく洗ったホンビノス貝、人参、舞茸、かぶを加え、貝がかかるくらいの水を入れて煮る。野菜に火がとおりやわらかくなったら最後に小松菜を加えて煮る。
- 小松菜に火が通ったら、酒、塩で味を整え、皿に盛り付けをし、最後にオリーブオイルをひとかけして、できあがり。