

◆豚ロースの煮込み トマトのヴィエルジュソース◆

材料（4人分）

豚肩ロース	2枚
小麦粉	適量
オリーブオイル	適量
ミニトマト	8個
玉ねぎ	10g
ニンニク	1かけら
レモン	1/2個
エキストラバージンオリーブオイル	40cc
水	150cc
パセリ（イタリアンパセリ） みじん切り	大さじ1
バジル みじん切り	大さじ1
塩コショウ	適量



作り方

- ① 豚肉は筋を切って、塩コショウでしっかりと下味をつける。
小麦粉をまぶし、よくはたいておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、中火で豚肉を焼く。
こんがり焼けたらひっくり返して、反対側は軽く焼く。
- ③ ミニトマトは湯むきして半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
ニンニクは皮をむき、半割して芽を取り、みじん切りにする。
すべての材料をボウルに入れ、レモンの果汁を絞り入れ、
エキストラバージンオリーブオイルを入れて混ぜる。塩コショウで味をととのえる。
- ④ 手鍋に豚肉と水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にする。
お湯が沸いた状態で蓋をして15分程度炊く。
その後③のソースをすべて加え、さらに3分ほど煮込む。
火を止めて、みじん切りしたパセリとバジルを加える。
- ⑤ <仕上げ> お皿に豚肉を置き、上からソースをかけたら完成！



◆鶏むね肉のしっとり蒸し 茄子とズッキーニ ハーブソース◆

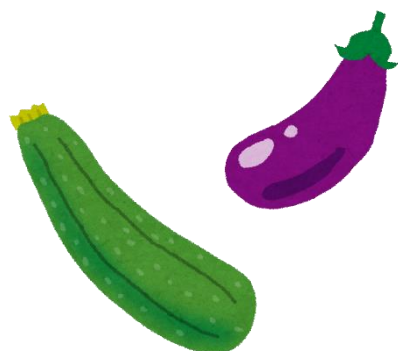
材料（4人分）

鶏むね肉	1 枚
水	60 c c
ニンニク	1 かけら
オリーブオイル	25 c c
塩コショウ	適量
茄子	1 本
ズッキーニ	1/2 本
ミックスナッツ	適量
マヨネーズ	30 g
ごま油	5 g
パセリ、タイムなどのハーブ	適量



作り方

- ① 鶏肉は筋を引いて、塩コショウをしっかりしてしばらく置いておく。
ニンニクは皮をむいて半割し、芽を取って薄切りにする。
- ② ジップロックに①と水・オリーブオイルを入れ、空気を抜いてしっかり閉める。
沸騰させたお湯に入れ、火を止めた後15分ほど湯につけて、身が固くなるまでしっかり火を入れていく。
*鶏肉は生の状態だと食あたりの危険があるため、中まで火を通すこと！
- ③ <ソース作り>ボウルにマヨネーズ・ごま油・ハーブを入れて混ぜる。
- ④ 茄子とズッキーニは皮付きのまま角切りにする。
ジップロックから煮汁を取り出し、茄子・ズッキーニとともに耐熱容器に入れる。
ラップをかけ、電子レンジで2分ほどしんなりするまで加熱する。
- ⑤ <仕上げ>鶏肉は常温程度にしてから食べやすい大きさにカットし、お皿に並べる。
ソースを上にかけて、ナッツを散らす。
茄子とズッキーニをこんもりと盛りつける。



◆ジャガイモの冷たいポタージュ（ビシソワーズ）◆

材料（4人分）

ジャガイモ	300g
玉ねぎ	1個
ブイヨン（薄めのもの）	600cc
牛乳	100cc
オリーブオイル	大さじ1
バター	1かけら
塩コショウ	適量



作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて、5ミリくらいの薄切りにする。
ボウルに入れ、水で数回繰り返し洗って、水気を切っておく。
玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 手鍋にオリーブオイルとバターを入れて弱火にかけ、
玉ねぎをじっくりとしんなりするまで炒め、塩コショウで味つけする。
＊焼き色をつけないように注意！
- ③ 鍋にブイヨンを入れ、ジャガイモを入れたら15分程度コトコトと煮込む。
- ④ 鍋の中身と牛乳をミキサーに入れ、よく回す。
ボウルに移し替えて、氷水を張ったボウルに重ねて冷やしておく。
- ⑤ <仕上げ> 塩コショウで味をととのえて、器に盛りつける。

