

ほったらかしで手間いらず

鶏もも肉とミニトマトのアクアパッツァ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

アクアパッツァは、魚介類や鶏肉、野菜などを煮込んで作る旨みたっぷりの料理です。余ったスープはバゲットを浸して食べても◎おもてなしにもオススメの一品です。

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚	にんにく	1片
ミニトマト	10個	ハーブソルト	..小さじ1と1/2
玉ねぎ	1/2個	酒	大さじ1
エリンギ	1本	オリーブ油	大さじ1
ぶなしめじ	..1/2パック(50g)	塩、ブラックペッパー	...少々
いんげん	5本		

- 1 鶏肉は半分に切る。
ハーブソルト(小さじ1)と酒を振りかけて少しおく。
- 2 ミニトマトはヘタを取る。玉ねぎは1cm幅のくし切り、エリンギは食べやすい大きさに割く。
ぶなしめじは石づきを切り落としてばらす。
いんげんは筋を取って半分の長さ切る。
にんにくは輪切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが立ったら鶏肉の皮目を下にして並べ、弱めの中火で加熱する。
- 4 皮に焦げ目がついてきたらひっくり返し、いんげん以外の野菜をすべて入れ、残りのハーブソルト(小さじ1/2)を全体に振りかける。
- 5 蓋をして10分加熱し、いんげんを加えて軽く混ぜる。
再度蓋をして5分加熱し、塩とブラックペッパーで味を調える。