



鶏肉のリエット

■材料(4人分)

鶏むね肉……………1枚
ベーコン……………3枚
玉ねぎ……………1/2個
にんにく……………1かけ
オリーブオイル……………大さじ1
白ワイン……………大さじ2
塩……………小さじ1
黒胡椒(粗挽き)……小さじ1/2

あれば
ドライハーブ……小さじ1

■作り方

1. 鶏むね肉は一口サイズに切り、塩・胡椒・ドライハーブをすり込む
2. ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて香りが立ったらベーコンを加える。
ベーコンがこんがりしたら、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
4. 鶏肉を加えさらに炒める。白ワインを加え、蓋をして蒸し煮にする。(約3分)
蓋を取り水気を飛ばす。
5. 粗熱が取れたら、フードプロセッサーでペースト状にする。好みにさらに黒胡椒を足す。



黒オリーブのタップナード

■材料(4人分)

ツナ缶(フレーク)……80g(小1缶)
ブラックオリーブ(種なし)……30粒
アンチョビフィレ……………3枚
おろしにんにく……………耳かき2杯
オリーブオイル……………大さじ3
塩……………小さじ1/2
黒胡椒(粗挽き)……小さじ1/2

■作り方

1. ツナ缶の汁気を切る。
2. フードプロセッサーにブラックオリーブ・にんにくとアンチョビを入れ、攪拌する。
3. 2にオリーブオイルを加え塩・コショウで味を整える。



焼きりんご

■材料(4個分)

りんご……………2個
サンドイッチ用食パン…4枚
砂糖……………100g
水……………大さじ1
生クリーム……………100ml

バニラアイスクリーム…適量

■作り方

1. りんごを半分に切り中の芯をくり抜く。
オーブンの天板に食パンを敷いてりんごを乗せる。
180度のオーブンで20～30分焼く。
2. 砂糖に水を加えて火にかけ、あめ色になるまで焦がす。
3. 鍋で生クリームを温め、2に少しずつ加える。
泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
(生クリームは耐熱のボウルに入れ、電子レンジで温めても可)
4. 皿に焼いたりんごを盛りアイスクリームを詰めて、3のキャラメルソースをかける。