

山口県 エシカルレシピコンテスト



エシカルなPOINT

- 地産地消の食材を使用。

Ethical
Recipe

夏野菜のトマト煮込み

【作り方】

- ① 茄子・トマトは乱切り、鶏肉は一口大、アスパラガスは筋を取り輪切り、パプリカ・セロリは拍子切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② アスパラガスを2分間茹でる。
- ③ 鍋にオリーブオイルを引き、火の通りにくいものから、鶏肉→玉ねぎ→茄子→アスパラガス→パプリカ→セロリの順で炒める。
- ④ 料理酒とトマトを入れ、グツグツ煮る。
- ⑤ 塩こしょう、うま味調味料で味付けをする。
- ⑥ モッツアレラチーズを半分入れる。
- ⑦ 盛り付け、残りのモッツアレラチーズを乗せて完成。

材料(1人前)

トマト	4 個
鶏もも肉	1 / 4 枚
セロリ	適量
茄子	1 本
黄パプリカ	1 / 2 個
玉ねぎ	1 / 2 個
アスパラガス	2 本
モッツアレラチーズ	適量
塩こしょう	適量
うま味調味料	適量
オリーブオイル	適量
料理酒	適量

エシカル
ツナガル
山口県