



makiさん投稿

キノコのラタトゥイユとチキンソテー



材料・分量

1 ナス	1本
2 玉ねぎ	半玉
3 ズッキーニ	半分
4 しめじ	適量
5 トマト	1個
6 トマトピューレ	適量
7 オリーブオイル	大きじ2
8 塩胡椒	少々
9 ニンニクすりおろし	少々
10 水	200~300cc
11 コンソメ顆粒	小さじ1
12 鳥もも肉	250g
13 クレソン	少量

お野菜たっぷりのラタトゥイユ。夏のイメージですがパプリカの代わりにキノコをいれて秋のラタトゥイユにしました。ジューシーに焼いたチキンのソースとしてのせてみました。

準備時間 **15** 分 + 調理時間 **30** 分

総調理時間 **45** 分

ジャンル **洋風** | **2** 人分

調理手順

使用ボタン



- 1 Cook4meに鍋をセットする。鳥もも肉を皮目から焼き、裏返し焼く。お皿に盛り付ける。 炒める
- 2 「レシピ」メニュー→「前菜」→「ラタトゥイユ」を選択しOKボタンを押す。
- 3 「2人分」を選択しOKボタンを押す。
- 4 調理時間が表示されるので、OKボタンを押す。
- 5 「下準備」の一覧が表示されるので、準備が整ったらOKボタンを押す。
- 6 確認画面が表示されるので、「はい」を選択しOKボタンを押す。 炒める
- 7 予熱が完了したらなすと玉ねぎとしめじを炒め、全体に油がまわったら、トマトとズッキーニを加える。OKボタンを押す。 炒める
- 8 トマトピューレ、にんにく、コンソメ、塩こしょうを加える。OKボタンを押す。
- 9 確認画面が表示されるので、「はい」を選択しOKボタンを押す。
- 10 フタを閉めて固定し、予熱が完了したら圧力調理スタート。 圧力調理
- 11 ブザーが鳴ったら、お皿に盛り付けたチキンにのせ、クレソンを添えて出来上がり。