


第19回  **ココチ**
楽楽Cooking
 らく らく クッキング

ガスマイルでは3ヶ月に1度の掲載ですが、メール配信サービスにご登録いただくと月1回配信いたします。詳しくは、詳しくは、ショールームこちまでお問い合わせください。

作り方

- ① 鶏肉は、塩、コショウをふる。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を皮目からパリッとなるまで焼き、裏返して、両面焼く。
- ③ 野菜を入れて炒め、トマトソースと水、タイムを入れてフタをして5分程度煮る。
- ④ チーズを上のにのせて、フタをして、チーズがとければ出来上がり

料理のポイント!

- ① 鶏肉の皮目は、パリパリに焼くこと。 
- ② 鶏肉の焼き加減は、後でトマトソースとチーズで煮るので、もう少し焼きたいと思う程度でやめておくと、余熱でふっくらジューシーに仕上がるので試してみてくださいね。

鶏肉の
ピッツアイオーラ(ピザ職人風)

材料(4人分)

鶏もも肉 100g(1枚100g)	水	大さじ2
タマネギ 1/2個	オリーブ油	大さじ1
パプリカ(赤) 1/2個	ピザ用チーズ	適量
パプリカ(黄) 1/2個	タイム	2枝
ナス 1/2本	塩	適量
市販のトマトソース 230g	こしょう	適量

こちらから作り方の動画をご覧ください。▶▶▶▶




小野 理恵 先生
 プロフィール
 野菜ソムリエプロ、調理師、
 ベジフルビューティー
 アドバイザー



ニビシクッキング 
鶏の唐揚

材料:(4人前)

鶏もも肉	500g
博多鉄板焼きのたれ	55g
片栗粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- ① 鶏もも肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 袋に博多鉄板焼きのたれを入れ、①加えてよく揉み、空気を抜いて密閉した状態で冷蔵庫に30分以上置く。
- ③ ②に片栗粉をまぶす。
- ④ 180℃に熱したサラダ油で③を揚げる。
- ⑤ お皿に盛る。

**博多鉄板
 焼きのたれ**

