



今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介

7月のテーマ：～抗酸化作用でアンチエイジング～

🍷 鶏肉のフレッシュトマトグラタン

● 材料 (2人分)

- 鶏もも肉…………… 1枚 (250g)
- トマト…………… 大1個 (300g)
- 玉ねぎ…………… 1/3個 (100g)
- ズッキーニ…………… 1本 (200g)
- 薄力粉…………… 大さじ1と1/2
- ピザ用チーズ…………… 30g
- 塩、黒こしょう…………… 適量

A

- おろしにんにく…………… 小さじ1
- 酒…………… 大さじ1と1/2
- コンソメ (顆粒)…………… 大さじ1/2

● 作り方

- ① トマトは3cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ズッキーニを1.5cm幅の半月切りにする。
- ③ 鶏もも肉を1口大に切り、耐熱ボウル (大) に入れる。塩、黒こしょう少々、薄力粉を加えて絡めたら、
①と②とAをいれ、かるく混ぜる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600w) で10分加熱する。
- ④ 耐熱容器に移してピザ用チーズをのせ、トースターで5分程焼いて焼き色をつける。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK「ニュースシブ5時」出演のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。