手作りソーセージ

材料　（3-4 人分）

挽肉　200g

ハーブソルト　小さじ 2

胡椒　適量

作り方

1. ボールに、挽肉、ハーブソルト、胡椒を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1 を一口大のボール状にする。
3. 油を入れたフライパンで 2 を焼く。
4. 中まで火が通ったら皿に移し、お好みでソースをかける。

Copyright (C) 2013 cuore. All Rights Reserved.

トマトベースのスープ

材料　（3-4 人分）

鶏ムネ肉　200g

ハーブソルト　小さじ 2

玉ねぎ 1 ヶ

バター10g

人参 1 本

セロリ 1 本

作り方

1. 鶏ムネ肉にハーブソルトをまぶし、一晩冷蔵庫に入れておく。
2. 1 を鍋に入れ、肉が隠れるぐらいの水を入れて火にかけ、中まで火が通ったら、鶏肉を取り出す。
3. 玉ねぎをさいの目切りにし、バターできつね色になるまで炒める。
4. さいの目に切った人参、セロリなどの野菜を 3. 入れて、炒める。
5. 2 のスープを 4 に入れる。
6. トマトを入れて、出来上がり。酸味が強い場合は、砂糖を加える。

Copyright (C) 2013 cuore. All Rights Reserved.

ラタトゥイユ

材料　（3-4 人分）

ハーブチキンストック

鶏ムネ肉　200g

ハーブソルト　小さじ 2

夏野菜（人参 2 本、なす 2 本、ピーマン 2 ヶなど）

玉ねぎ 1 ヶ

バジル 10g

トマト 4 ヶ

バター 10g

塩こしょう　適量

飾り用バジル 2-3 枚

下準備（ハーブチキンストック）

1. 鶏ムネ肉にハーブソルトをまぶし、一晩冷蔵庫にねかしておく。
2. 1 を鍋に入れ、肉がかくれるぐらいの水を入れて中火にかけ、中まで火が通ったら火から下ろす。
3. 冷めたら、鶏肉を取り出す。

ラタトゥイユの作り方

1. 玉ねぎをさいの目切りにし、きつね色になるまでバターで炒める。
2. 人参、なす、ピーマンなどの夏野菜を一口大に切って、1 に加えて炒める。
3. ハーブチキンストックを 2 に入れる。
5. 野菜が柔らかくなったら、千切りにしたバジルとトマトを加える。
6. トマトが柔らかくなったら、塩こしょうで味を調える。
7. 皿に盛りつけ、飾りにバジルをのせる。
8. 鶏肉は食べやすい大きさに切って、お好みのソースで頂く。

Copyright (C) 2013 cuore. All Rights Reserved.