



**トマトの酸味との相性が抜群！
これも成功したレシピです！**





【サボテンラタトゥイユ】 3 - 4人前

- ・ トマト缶 400g
- ・ ウチワサボテン 150g
- ・ とりささみ 150g
- ・ ニンニク 3g
- ・ オリーブオイル 5g
- ・ たまねぎ 2個
- ・ パプリカ 2-3個
- ・ トマト 3個
- ・ コンソメ 1個
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ チーズ お好み

【作り方】

- ①パプリカ、たまねぎ、サボテン、トマトを大きめにカット
- ②とりささみをカット（大きさはお好み）
- ③フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて炒める
- ④色づいたら上記の食材を入れる。
- ⑤塩コショウでいためて、コンソメ・トマト缶を入れて20分程煮込む。
- ⑥味を調べて完成