

♡ ふみママクッキング ♡

カレー風味のラタトゥイユと鶏ハム

🍴材料（2人分）

【ラタトゥイユ】

ズッキーニ	50g
なす	50g
パプリカ	50g
玉ねぎ	30g
トマト	100g
ベーコン	20g
にんにく	小1片
カレールウ甘口	1片
◎トマトケチャップ	大さじ1
◎ウスターソース	大さじ1/2
◎酢	小さじ1
◎塩コショウ	少々
オリーブオイル	少々

★お好みで

スライスチーズ・オクラ（飾り用）
 ガラムマサラ
 ごはん・パスタ・そうめんなど

【鶏ハム】

鶏ささみ	2本
砂糖	小さじ1
塩	少々

【デザート・キラキラゼリー】

●一層目（カルピスゼリー）

カルピスウォーター	250ml
粉ゼラチン	5g

●二層目（青のサイダーゼリー）

かき氷シロップ（ブルーハワイ）	大さじ1
サイダー	250ml
粉ゼラチン	5g
お湯	50ml

●飾り

お好きなフルーツ（みかん缶など）

🍷調理器具

フライパン（蓋つき/26～28cm）
 クッキングシート
 ラップ
 輪ゴム 4本
 ボウル
 計量スプーン・計量カップ
 タッパー

🍴 作り方（カレー風味のラタトゥイユと鶏ハム）

鶏ハム

- 【1】 鶏ささみの筋を取り、砂糖と塩をまぶす
- 【2】 一本ずつラップで包み、両端を輪ゴムで止め、クッキングシートでキャンディ状に包む

カレー風味のラタトゥイユ

- 【1】 野菜とベーコンはサイコロ状に切り、にんにくはみじん切りにする
- 【2】 1をボウルに入れ、オリーブオイルを一回しかけて混ぜる
- 【3】 2をクッキングシートにあけて、◎の調味料をのせる
最後に刻んだカレールウをのせて、キャンディ状に包む
- 【4】 鶏ハムとラタトゥイユのクッキングシートをフライパンに並べ、水500mlを入れて蓋をし、強火で9分蒸す
- 【5】 蒸しあがったら、鶏ハムはラップごと水にさらして冷やした後、お好みの厚さにカットする
ラタトゥイユはボウルなどに開けてなじむように混ぜる

お好みの麺やごはんに添えてお召し上がりください♪
ベジヌードルやピタパンなど、色々なアレンジも楽しめます😊

🍴作り方（キラキラゼリー）

一層目（カルピスゼリー）

- 【1】カルピスウォーター50mlをレンジに1分かけ、温まったら粉ゼラチンを入れて、粉がなくなるまで混ぜる
- 【2】1と残りのカルピスウォーター（200ml）を混ぜ、ゆっくりとかき混ぜる
- 【3】器に半分くらいの量になるように、均等に分け入れる

二層目（青のサイダーゼリー）

- 【1】お湯50mlに粉ゼラチンを入れて、粉がなくなるまで混ぜる
- 【2】1とサイダー、かき氷シロップを混ぜ、ゆっくりとかき混ぜる
- 【3】タッパーに入れて炭酸が抜けないよう蓋をし、カルピスゼリーと一緒に冷蔵庫で2時間冷やす
- 【4】ゼリーが固まったら、サイダーゼリーをフォークでほぐしてカルピスゼリーの上へのせ、その上にお好みのフルーツを飾る

透明な器を使うと見た目も可愛くなります♡
お子さんと一緒に作るのも◎