

## ♡ 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◎