



ペコロスとチキンのマルゲリータ風

材料・分量 (2人分)

鶏もも肉	150g	砂糖	大さじ1
ペコロス	4個	塩	少々
キャベツ	1/6玉	こしょう	少々
カットマト缶	100g	コンソメキューブ	1個
モッツアレラチーズ	50g	水	50ml
バジル(生)	3~4枚	サラダ油	小さじ1

作り方 ポイント:②で鶏もも肉、ペコロスにしっかり焼き目をつけると香ばしくなります

- ①鶏もも肉に塩、こしょうで下味を付ける。野菜をサツと水洗いしてキャベツは2cm幅のざく切りに、ペコロスはあらかじめ皮をむき頭と根を切る。モッツアレラチーズ、バジルも一口大に切る。
- ②大鍋にサラダ油をひき、鶏もも肉、ペコロスに軽く焼き目がつくまで中火で炒める。ある程度焼き目がついたらキャベツを入れて再度中火で炒める。
- ③カットマト缶、コンソメキューブ、砂糖、水を加える。蓋をして中火で10分~15分煮込む。
- ④煮込み終わったら塩、こしょうで味を調べ、皿に盛り付け、その上からモッツアレラチーズとバジルをのせて完成。

ペコロスカップのツナコーングラタン風

材料・分量 (2人分)

ペコロス	8個	ホールコーン缶	20g
(A)ツナ水煮缶	25g	塩	少々
(A)マヨネーズ	大さじ1	こしょう	少々
(A)パン粉	大さじ2/3	マヨネーズ	適量



作り方 ポイント:②で全体にしっかりマヨネーズをかけると、美味しそうな焦げ目が付きやすくなります

- ①ペコロスの頭と根を切り、皮をむき、外側を残して中をスプーンでくり抜く。(くり抜いた中身は取っておく)ラップをして電子レンジ(600W)で約1分加熱する。その後塩、こしょうで下味を付ける。
- ②くり抜いたペコロスをみじん切りにして、(A)、塩、こしょうを混ぜて、ペコロスに詰める。その上にコーンをのせて、マヨネーズをかける。
- ③200°Cに設定したオーブンで、10分焼く。
- ④皿に盛り付けて完成。

