

材料(4人分)  
シシリアンルージュ  
ナス  
パプリカ  
シシトウ  
鶏モモ肉  
オリーブオイル  
塩  
胡椒

10個(250g)  
2本  
1個  
1パック  
1枚(350g)  
大さじ2  
小さじ1  
適量

How to cook Mauro's Tomato!

みんなで食べたい、  
夏の彩り満載な逸品。

## 夏野菜とチキンの オーブン焼き

シンプルな味付けで、素材の旨  
味が食欲をそそります!

作り方

- ① オーブンを180℃で予熱する。
- ② 鶏モモ肉に、胡椒・塩(分量外)で下味をつけて、食べやすい大きさにカットする。
- ③ シシトウは、へたをとる。ナスとパプリカは、食べやすい大きさにカットする。
- ④ オーブン皿にカットした野菜と鶏モモ肉を交互に並べる。(シシトウは、隙間に挟むようにすると並べやすい。)最後にシシリアンルージュをのせる。
- ⑤ オリーブオイルと塩を全体にかけて、オーブンで25分加熱する。
- ⑥ 鶏モモ肉の中まで火が通ったら、完成。



マウロの地中海トマト

美味しい  
作り方は  
コチラ!

