

夏野菜のロゼタッカルビ 夏越ごはん

雑穀ごはん	茶碗2杯分
鶏もも肉	1枚 (約250g)
にんにく(すりおろし)	小さじ1
砂糖・みそ・コチュジャン・酒	各大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ2
キャベツ	2枚 (100g)
なす	1本 (80g)
ズッキーニ	1/2本 (75g)
玉ねぎ	1/4個 (50g)
ミニトマト	4個
ごま油	大さじ1
生クリーム	50ml
半熟たまご	1個



【下準備】

- ① 雑穀ごはんを炊く。
- ② たまごは8～9分ゆでて半熟たまごを作る。

【作り方】

- ① ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせる。鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に加えて5～10分程漬ける。
- ② キャベツはざく切りにする。なすとズッキーニは輪切りにする。玉ねぎは薄切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ③ フライパンにごま油の半量(大さじ1/2)を入れて中火にかけ、なすを入れて炒め、油が全体にまわったら皿にあける。残りのごま油を入れてキャベツ、玉ねぎを加え、上に①をのせ、蓋をして中火～弱火で8～10分程蒸し焼きにする。
- ④ 全体に火が通ったらズッキーニも加え、全体を炒め合わせる。なす、ミニトマト、生クリームを加えて味をととのえる。
- ⑤ ごはんを茅の輪の形に盛り付け、真ん中に④を入れ、半分に切った半熟たまごをのせる。