

ガーリックバターソース香る チキンのトマトソース煮



おいしく作るコツ

ガーリックバターソースを2回に分けて入れることがポイント！

材料（4人分）

鶏肉（もも）唐揚げ用	300 g
じゃがいも	150 g
にんじん	50 g
しめじ	1/2袋（80 g）
玉ねぎ	100 g
ブロッコリー	50 g
カットトマト（缶）	1缶（400 g）
ガーリックバターソース	3 袋
パルメザンチーズ	お好みで
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1

〈下準備〉

A ジャがいも、にんじんは5mm幅の半月切り、しめじは石づきを切り小房に、玉ねぎは7mm幅切りにする。

B ブロッコリーは小房にし、ゆでる。

〈使用する道具〉

- フライパン
- フライパンのフタ
- トング又は菜箸

〈作り方〉

- ①鶏肉に塩・こしょうをまぶす。
- ②フライパンを熱し、オリーブオイルを加え、皮目から①、じゃがいも、にんじんを焼く、
- ③さらにしめじ、たまねぎを加え炒め合わせる。
- ④カットトマト缶、ガーリックバターソース2袋を加え、フタをして中火で煮込む。
- ⑤20分程煮たら、フタをとり、さらに煮詰める。
- ⑥仕上げにガーリックバターソースを1袋加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑦皿に盛り付け、パルメザンチーズをかける。

簡単♪イカさばき★ 絶品ガリバター炒め

おいしく作るコツ

イカは火を通し過ぎないように炒めます。
ガーリックバターソースは仕上げに入れます。



材料（2～4人分）

いか	1 ばい
ガーリックバターソース（小袋）	2 袋
酒	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
レモン	お好みで
【添え野菜】	
菜の花	お好みで

〈下準備〉

A 菜の花をゆでる。

〈使用する道具〉

- 包丁
- まな板
- 菜箸
- フライパン
- フライパンのフタ

〈作り方〉

- ①イカをさばく。
- ②フライパンを熱し、イカの表面を焼き、酒を入れ、蒸し焼きにする。
- ③ガーリックバターソースを入れ、炒め合わせる。
- ④仕上げに、醤油を入れる。
- ⑤お皿に盛り付け、お好みでレモン、菜の花を添える。

やみつき！ガーリックバタートースト

おいしく作るコツ

切込みを格子状に入れるのがおいしさのポイント！



材料（1人分）

食パン(4枚切り)	1枚
ベーコンスライス	1枚
玉ねぎ	10g
ピザ用チーズ	10g
ガーリックバターソース	1/2袋

パセリ お好みで

〈下準備〉

- A ベーコンはみじん切りにする。
- B たまねぎは薄切りにする。

〈使用する道具〉

- 包丁・まな板
- トースター
- 菜箸

〈作り方〉

- ①食パンは格子状に切込みを入れる。
- ②切込みに、ベーコン、たまねぎを入れる。
- ③ガーリックバターソースをかけ、ピザ用チーズをトッピングする。
- ④トースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤仕上げにパセリをトッピングする。