

## チキングリルと ズッキーニのラビゴットソース



### ◆材料：4人分

鶏胸肉切り身	…360g (唐揚げ用など 30g×3個/1人目安)
ズッキーニ	…1本
塩	…肉の重量の0.8% (360gなら2.88g)

### ◆ラビゴットソース (作りやすい量) ※調味料は野菜の大きさに調整

パプリカ	…1/2個	} A
玉ねぎ	…1/6玉	
トマト	…1/2玉	
・オリーブオイル	…大さじ1	
・酢 (あれば白ワインビネガー)	…大さじ1	
・塩	…小さじ1/4	
・こしょう	…少々	

### ◆しそソース (作りやすい量)

・しそ	…20枚	} B
・オリーブオイル	…1/2カップ	
・塩	…小さじ1/2	

1. 鶏胸肉は塩をしておく。パプリカと玉ねぎはみじん切りにし、ひとつまみの塩で軽く揉む。トマトは種を除き、5mm角に切る。Aと合わせ、漬けておく。
2. ズッキーニは縦にスライサーで薄く1枚に切り、ざるに並べ、塩を振る。(分量外)  
※出た水気はキッチンペーパーで取り除く。
3. しそを千切り、Bのすべての材料をフードプロセッサーなどでペースト状になるまで混ぜ合わせる。
4. 鶏胸肉は皮目からフライパンに並べ中弱火で焼いていく。  
7割ほど白くなったら弱火にして裏返し、2分程度焼く。

**Point** 出た油はペーパーでふき取る。皮目はしっかり焼き、ふっくら焼き上げる

5. 器にズッキーニをくるくると巻きながら盛っていき、スプーンで中にソースを入れていく。  
鶏肉を交互に盛り、しそソースをかける。

ズッキーニの旬は6～8月。

かぼちゃの間で、様々な色味のズッキーニが出ています。

ズッキーニにはβ-カロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄が含まれ、

葉膳では身体の余分な熱を取り除き、喉の渇きを潤し、むくみの解消にも良いとされています。

ラビゴットソースは簡単な作り方にしていますので、夏野菜の美味しい時期にたっぷりいただきましょう。

しそソースはお肉以外にもお豆腐や蒸し野菜など様々なものに使えます。

身体を冷やし過ぎない工夫として取り入れてみてください。