



サボテン・ラタトウユ

食用サボテンとトマトの酸味がアクセント！
鶏肉と煮込んで皆で食べよう！
サボテン・ラタトウユ！



レシピ提供：中部大学堀部研究室 さん

材料 (3～4人分)

トマト缶詰	400g
ウチワサボテン	150g
鶏ササミ	150g
にんにく (みじん切り)	3g
オリーブオイル (炒め用)	5g
玉ねぎ	2個
パプリカ	2～3個
トマト	3個
コンソメ (固形)	1個
塩・コショウ	少々
チーズ	お好み

つくりかた

① パプリカ、たまねぎ、サボテン、トマト、とりささみを大きめにカット。

② フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて炒める。



③ 軽く色づいたら、コンソメ、トマト缶を入れて20分程煮込む。



④ 塩コショウで味を調整して完成！
チーズをのせても美味しいです。

コツ・ポイント

圧力鍋を使うと食材が早く柔らかくなりオススメです。サボテンとトマトはどちらも酸味があり相性が良いです。

ひとこと

全国に食用サボテンを普及させることが目標です。その一環としてサボテン料理の開発に取り組んでいます。料理に関しては素人なので、料理を重ねることで上達していけるように頑張りたいと思います。

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボテンレシピ」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課 (TEL:0568-85-6244)

