

Chicken & Orzo with Tomatoes & Olives

Serves 2

- 227 g boneless, skinless chicken breasts, trimmed
- 120 ml chicken broth
- 150 g tomatoes, chopped
- 150 g onion, halved and sliced
- ½ lemon, zest and juice
- ½ teaspoon herbes de Provence
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon ground pepper
- 68 g whole-wheat orzo
- 40 g quartered black or green olives
- 100 g zucchini, sliced into 2.5-cm (or broccoli)
- 1 T chopped fresh parsley

1. Cut each **chicken breast** half into 4 pieces.
2. Combine the **chicken, broth, tomatoes, onion, lemon zest, lemon juice, herbes de Provence, salt** and **pepper**.
3. Place everything in a covered Dutch oven:
Stove top: cook at low heat for **1 hour (about 90-100°C)**
or
Oven: cook at low heat for **1 hour** at **150°C**.
4. Stir in the **zucchini, orzo** and **olives** for the last 15 minutes.
5. Sprinkle with **parsley** before serving.



トマトとオリーブのチキンとオルゾ

2人分

- 骨なし皮なし鶏むね肉 227g(トリミング済み)
- 鶏ガラスープ 120ml・トマト 150g(刻む)
- 玉ねぎ 150g(半分にしてスライス)
- レモン ½個(皮と果汁)
- ハーブ・ド・プロヴァンス 小さじ½
- 塩 小さじ¼
- こしょう 小さじ¼
- 全粒小麦オルゾ 68g
- ブラックまたはグリーンオリーブ 40g(4つに切る)
- ズッキーニ 100g(2.5cmにスライス)またはブロッコリー
- フレッシュパセリ 大さじ1(刻む)



1. 各鶏むね肉の半分を4つに切る。
2. 鶏肉、スープ、トマト、玉ねぎ、レモンの皮と果汁、ハーブ・ド・プロヴァンス、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
3. すべてを蓋付きのダッチオーブンに入れる:
 - コンロの場合: 低火で **1時間**調理する(**約 90-100°C**)
 - 又は
 - オーブンの場合: **150°C** で **1時間**調理する。
4. 最後の15分間にズッキーニ、オルゾ、オリーブを加えて混ぜる。
5. 提供する前にパセリを振りかける。