

Mediterranean Chicken and Vegetable Stir-Fry

Serves 2

- 350 g chicken thigh (boneless and skinless), cut into bite-sized pieces
- 200 g cherry tomatoes, halved
- 70 g Japanese eggplant, sliced into thin rounds or half-moons
- 1/2 red onion, thinly sliced
- 2 cloves garlic, minced
- 2 T olive oil
- 1 tsp dried oregano
- 1 tsp dried thyme
- 1/2 tsp paprika
- Salt and pepper to taste
- 1 T lemon juice
- Optional: Fresh parsley for garnish
- Olives



Marinate:

1. In a bowl, mix the **garlic, olive oil, oregano, thyme, paprika, salt, pepper,** and **lemon juice**.
2. Cut the **chicken** into bite-sized pieces.
3. Add the **chicken** to the bowl and coat them evenly with the marinade. Let it sit for **at least 10-15 minutes** while preparing the vegetables.

Veggie Prep:

4. Halve the **cherry tomatoes**.
5. Slice the **eggplant** into thin rounds or half-moons.
6. Thinly slice the **onion**.
7. Mince the **garlic**.

Stir-Fry:

8. Heat a large skillet or wok over **medium-high heat**. Add **1 T olive oil**.
9. Add the marinated **chicken** pieces to the skillet and cook until they are browned and cooked through, **about 5-7 minutes**. Remove the chicken from the skillet and set aside.
10. In the same skillet, add **another T of olive oil** if needed. Add the **onion** and cook for **2-3 minutes** until it starts to soften.
11. Add the **eggplant** to the skillet and cook for **another 3-4 minutes** until it begins to soften.
12. Add the **tomatoes** to the skillet and cook for **another 2 minutes**.
13. Return the cooked chicken to the skillet and toss everything together. Cook for **another 1-2 minutes** until everything is well combined and heated through.

Serve:

14. Garnish with fresh **parsley** if desired.
15. Serve the stir-fry over rice, quinoa, or with crusty bread on the side.

地中海風チキンと野菜の炒め物

2人分

鶏もも肉 350g (骨なし・皮なし)、一口大に切る
ミニトマト 200g、半分に切る
日本のナス 70g、薄く輪切りまたは半月切り
赤玉ねぎ 1/2 個、薄切り
にんにく 2 片、みじん切り
オリーブオイル 大さじ 2
乾燥オレガノ 小さじ 1
乾燥タイム 小さじ 1
パプリカパウダー 小さじ 1/2
塩・こしょう 適量
レモン汁 大さじ 1
お好みで: 新鮮なパセリ(飾り用)
オリーブ



マリネ:

1. ボウルに、にんにく、オリーブオイル、オレガノ、タイム、パプリカ、塩、こしょう、レモン汁を混ぜる。
2. 鶏肉を一口大に切る。
3. 鶏肉をボウルに入れ、マリネ液を均等にまぶす。野菜を準備する間、**少なくとも 10-15 分間**置いておく。

野菜の準備:

4. ミニトマトを半分に切る。
5. ナスを薄く輪切りまたは半月切りにする。
6. 玉ねぎを薄切りにする。
7. にんにくをみじん切りにする。

炒め:

8. 大きなフライパンまたは中華鍋を**中火**から強火で熱し、**大さじ 1**のオリーブオイルを加える。
9. マリネした鶏肉をフライパンに入れ、**5-7 分ほど**焼き色がつき、火が通るまで炒める。鶏肉をフライパンから取り出し、別皿に置いておく。
10. 同じフライパンに必要なならばさらに**大さじ 1**のオリーブオイルを加える。玉ねぎを入れて、**2-3 分ほど**柔らかくなるまで炒める。
11. ナスをフライパンに加え、さらに**3-4 分ほど**柔らかくなるまで炒める。
12. トマトをフライパンに加え、さらに**2 分ほど**炒める。
13. 調理済みの鶏肉をフライパンに戻し、全体を混ぜ合わせる。さらに**1-2 分ほど**全体が温まり、一体感が出るまで炒める。

提供:

14. お好みで新鮮なパセリを飾りに添える。
15. 炒め物を、ご飯、キヌア、またはクラスト付きパンと一緒に提供する。