



野菜を食べよう！

鶏肉と野菜いっぱいラタトゥイユ



材料(4人分)

・鶏もも肉 (皮なし)	250g	A	・酒	大さじ1
・なす	40g		・しょうゆ	小さじ1
・ズッキーニ	50g		・塩	少々
・黄パプリカ	30g		・こしょう	少々
・トマト	100g		・ケチャップ	大さじ1
・たまねぎ	100g		・砂糖	小さじ1
・にんにく	5g			
・オリーブ油	大さじ1/2			

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切る。
- ②なすは乱切りにして、水に浸す。ズッキーニは5mm厚さの輪切り、パプリカは種を取って乱切りにする。トマトは角切り、たまねぎは5mm幅の薄切り、にんにくは粗みじん切りにする。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りがたったら、鶏肉を炒め火が通ったら取り出し、②の野菜を入れて焦がさないように炒める。
- ④Aの調味料を全て入れて蓋をして弱火で20分煮込み、鶏肉を加えてさらに10分ほど煮る。

**おすすめ
ポイント**

夏野菜をたっぷり使ったカラフルなお料理です。
ケチャップ味なので子どもさんにもぴったりです。

調理時間
40分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	128	kcal
たんぱく質	12.9	g
脂質	4.7	g
炭水化物	7.2	g
食塩相当量	0.6	g
野菜の量	80	g

作成：安八町食生活改善協議会