

副菜

ラタトゥイユ



1人分の栄養価

- ・エネルギー：78kcal
- ・たんぱく質：4.6g
- ・カルシウム：11mg
- ・鉄：0.2mg

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
	[皮などを除いた重さ]		
オリーブ油	2g	小さじ 1/2	炒め油
鶏小間	90g		
にんにく	0.7g	チューブなら 0.8cm	みじん切り (すりおろしでも可)
たまねぎ	60g	1/4 玉	角切り 1.5cm
ズッキーニ	30g	1/5 本	いちょう切り 8mm
なす	30g	1/3 本	さいの目 1.5cm
赤ピーマン (赤パプリカでも可)	10g	1/5 個	色紙切り 1.5cm
ピーマン	10g	1/5 個	色紙切り 1.5cm
トマト	30g	小 1/4 個	さいの目切り 2cm
白ワイン (酒でも可)	2.5g	小さじ 1/2	
こしょう	少々		
トマトケチャップ	26g	大さじ 2 弱	
トマトピューレ	37g	大さじ 2 と 1/2	
ウスターソース	4g	小さじ 1/2 強	
しょうゆ	4g	小さじ 1/2 強	

にんにく(すりおろし)だけを先に入れると、はねて危険です! 必ず他の食材の後に入れましょう。

- ① フライパンにオリーブ油をひき、鶏肉・にんにくを炒め、白ワイン・こしょうをふる。
- ② 肉の表面が白っぽくなったら、たまねぎを加え、透き通るまで中火で炒める。
- ③ ズッキーニ・なすを加え、少ししんなりするまで炒める。
- ④ 赤ピーマン・ピーマン・トマトを加え、火が通るまで炒める。
- ⑤ トマトケチャップ・トマトピューレ・ウスターソースを加え、しょうゆで味を調える。焦げないようにかき混ぜながら少し煮詰め、具材全体に味がなじんだら、完成!



夏野菜がたくさん入った一品です。夏野菜には、体内にこもった熱を下げて身体を冷やす効果があり、暑くなるこの時期にぴったりの食品です。ハンバーグのソースとしてかけて食べてもおいしいです。

