

さっぱりラタトゥイユ



材料 (2人分)

・トマト	1個 (210g)	・オリーブ油	小さじ1 (4g)	
・ナス	1本 (80g)	A {	・塩	少々 (0.3g)
・黄パプリカ	1/3個 (60g)		・顆粒コンソメ	小さじ1/2 (1.4g)
・青ピーマン	2個 (60g)		・濃口醤油	小さじ1 (6g)
・鶏もも肉	35g			

作り方

- ① トマトを湯むきし、2cm角に切る。
- ② ナスはヘタを切り落とし、皮を縞目にむいた後2cm角に切る。水につけておく。
- ③ 黄パプリカと青ピーマンは種をとり、2cm角に切る。
- ④ 鶏もも肉を2cm角に切る。
- ⑤ 鍋にオリーブ油、ナス・黄パプリカ・青ピーマン・鶏もも肉を加え炒める(中弱火で約5分)。
- ⑥ 野菜がくたっとしてきたら、トマト、Aを加えふたをして煮込む(弱火で約15分)。

ひとつメモ

- * 野菜たっぷりでビタミンCもしっかり取れます。
- * 煮込む時は焦げないように弱火にしましょう。

栄養価 (1人分)

エネルギー：137kcal

食物繊維：3.0g

食塩相当量：1.2g

