

# 鶏肉のラタトゥイユ添え



3歳児以上  
向き



1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：190kcal


塩分：1.1g


野菜の量：



(子ども用)カロリー：95kcal

塩分：0.5g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

材料(大人2人分+子ども1人分)

鶏もも肉	150g	ホールトマト	100g
塩	少々	かぼちゃ	30g
こしょう	少々	たまねぎ	1/8個
オリーブオイル	大さじ1	なす	1/4本
		セロリ	1/4本
		ピーマン	1/2個
		にんじん	1/5本
		ブイヨン	2g
		水	20ml

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用と考えて下さい。

## One point

鶏肉は皮をパリパリに仕上げると食感を楽しめます。ラタトゥイユは余っても冷蔵すれば、また次の日の副菜として食べることもできるので便利です。野菜やお肉はお子さんが食べやすいサイズに切ってあげましょう。

## つくり方

1. かぼちゃ、にんじん、なす、セロリ、ピーマンを水洗いする。かぼちゃはわたを、ピーマンは種を取り除いておく。すべての野菜、エリンギ、ホールトマトを粗めのみじん切りにする。なすは水につけておく。
2. 鍋にかぼちゃ、にんじん、たまねぎ、水を入れ、中火にかける。沸いたら、なす、セロリ、ピーマン、エリンギ、ホールトマト、ブイヨンを加え、全体にしっかり火が通るまで煮る。
3. 鶏肉の皮目にフォークで穴をあけ、塩コショウをふって置く。フライパンを強火で熱し、オリーブオイルを加え、油が温まったら、鶏肉を皮目から焼く。30秒くらい経ったら、火を中火にし、蓋をして3、4分焼く。裏側も同様に焼く。
4. よく火が通ったら取り出し、食べやすいサイズに切る。切ったらお皿に盛りつけ、2をかければ出来上がり。

