

【ラタトゥイユ】レシピ

【材料（4人分）】

鶏肉もも（皮なし）	240g（1枚）
ミニトマト	80g
なす	280g（3本）
ピーマン	120g（4個）
パプリカ	120g（1個）
トマトジュース（無塩）	200ml
オリーブ油	大さじ1と1/2
コンソメ	大さじ1（8g）
塩	小さじ1/3（2g）
こしょう	4振り



栄養価<1人分>

エネルギー	173kcal	たんぱく質	15.2g
脂質	7.7g	食塩相当量	1.4g



赤や緑色の野菜で
元気になれるよ！

【作り方】

- ① 鶏肉は、1人3切れになるように一口大に切る。
- ② なす、ピーマン、パプリカは乱切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を焼く。
- ④ 鶏肉にある程度火が入ったら、②の野菜を加え炒める。
- ⑤ トマトジュースとコンソメを加え、中火で5分くらい煮込む。
- ⑥ 塩、こしょうを加え、味を調べて出来上がり。

～ポイント～

- ・主菜でも野菜がたっぷり摂れます。一皿で約1/2日分の野菜を使っている
のでボリュームがあり、低エネルギーでも満足感が得られます。
- ・野菜を大きめに切ることで自然とよく噛んでゆっくり食べられるので、食べ
すぎを防いでメタボ予防につながります。