



チキンのラタトウイユソース

【1人前】 エネルギー558kcal タンパク質21.6g 脂質12.6g

材料・1人分

●ごはん …………… 200g

チキンのラタトウイユソース

- とり肉 …………… 60g
- 椎茸 …………… 10g
- ピーマン …………… 10g
- ナス …………… 10g
- トマト …………… 10g
- にんにく …………… 半かけ
- オリーブオイル …… 5cc
- 塩 …………… 少々
- こしょう …………… 少々

中華風胡瓜

- 胡瓜 …………… 40g
- ミニトマト …………… 1/2個
- 土生姜 …………… 0.5g
- ごま油 …………… 3g
- しょうゆ …………… 2cc

ネバネバ和え

- えりんぎ …………… 30g
- オクラ …………… 20g
- 長芋 …………… 20g
- 梅びしお …………… 4g
- しょうゆ …………… 1cc

フルーツ

- 梨 …………… 2/4個

- ① とり肉に塩・こしょうをふり、味が入るよう10分程度おく。フライパンに少量の油を引き蒸し焼きにする。
- ② 野菜はさいの目切りにし、にんにくはみじん切りにしておく。鍋ににんにくとオリーブオイルを入れ香りをだし、野菜を入れフタをして弱火で15分程度煮詰めた後、塩コショウで味を調える。
- ③ 焼き上がった鶏肉を食べやすい大きさに切り器に盛付けて②のソースをかける。

アドバイス

鶏肉は蒸し焼きにすることで油を少量にし、野菜たっぷりのラタトウイユソースに最後オリーブオイルで香り付けしました。オリーブオイルには、人間の体では作ることが出来ないが、体に必要な脂肪酸が含まれています。しかし、油ですのでエネルギー量は他の油と同じカロリー量です。使用量は注意しましょう。