



(1人前) エネルギー550kcal タンパク質22.2g 脂質12.3g

<材料・1人分>

ごはん	200g
チキンのラタトウユソース	
とりに肉	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	10cc
塩少々・こしょう少々	
中華風胡瓜	
胡瓜	40g
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

チキンのラタトウユソース

- 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、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ユソースに最後オリーブオイルで香りを付けました。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。