

～ラタトゥイユ風～チキンと野菜のトマト煮

材 料	分量 (2人分)	切り方等
とりもも肉	120g	一口大
なす	大1本	1cm幅半月切り
たまねぎ	小1/4個	2cm角
かぼちゃ	60g	厚さ5mm、幅2cm
こまつな	1株	3cm幅
オリーブ油	大さじ1	サラダ油でも可
トマト缶	200g(1/2缶)	
コーンの水煮	大さじ2	
ケチャップ	大さじ1	
砂糖	小さじ1/2	
食塩	小さじ1/4	



レシピ:東京家政学院大学 人間栄養学科生

*1度に多くの量を作ることができ、余った分は冷凍保存ができます。そのまま食べるほかに、パスタのソースにしたりグラタンにかけたりするのもおすすめです！

* ケチャップと砂糖を加えることで、うまみと甘みが増すのでお子さんにもおすすめ。さらに、生クリームを加えるとまろやかになり、より食べやすくなります。

- ①具材を切る。
- ②フライパンでオリーブオイルを熱し、鶏肉を炒める。
- ③その他の具材もフライパンに入れてしんなりするまで炒める。
- ④トマト缶を加え、蓋をして弱火で10分程煮込む。
- ⑤コーンを入れ、調味料で味を整える。