

わこうの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

女子栄養大学
学生考案！



ラタトゥイユソースがけチキン



【1人分あたり】

エネルギー： 172kcal

たんぱく質： 16.5g

脂 質： 9.2g

食塩相当量： 1.1g

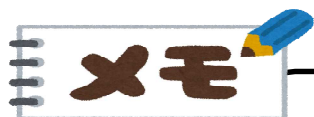
◎材料：(2人分)

鶏モモ肉（皮なし）	160g
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
にんにく	小さじ1弱
A エリンギ	20g
しいたけ	20g
パプリカ	20g
たまねぎ	20g
オリーブオイル	小さじ1強
トマト缶（カット）	80g
コンソメ	2g
塩、こしょう	少々

◎作り方

- ①Aの野菜類は7mm角ぐらいに切る。
- ②鶏肉の皮を切り取り、味がしみこみやすいようにフォークで数か所穴をあけ塩、こしょうで下味をつける。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをしき、②の鶏肉を両面、焼き色がつくまで中火で焼き、弱火にして蓋をして7分間蒸す。
- ④鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、中火で熱し、香りが出たら①の材料を加えて炒める。
- ⑤野菜に油が回ったらトマト缶とコンソメを入れ、蓋をして弱火で15分煮る。
- ⑥水分がなくなってきたら火を止め、食塩、こしょうで味を調える。
- ⑦③を食べやすい大きさに切って、お皿に盛り付け、ソースをかける。

ソースの作り方



★秋のきのこや野菜をたくさん使って、彩りよく仕上げたラタトゥイユソースです。
鶏肉は皮を切り取り、エネルギーと脂質を抑えた一品にしました。