

ダイニングメニュー

夏野菜たっぷりのあっさり味

和風ラタトゥイユ

お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理



■材料 (4人分)

若とりもも肉	200g
塩・こしょう	少々
なす	1本
オクラ	8本
かぼちゃ	200g
エリンギ	2本
たまねぎ	1/2個
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1~2
ホールトマト缶詰	400g
水	150ml
あごだしつゆ (4倍濃縮)	大さじ3

■作り方…調理時間約20分

- ①とり肉はひと口大に切り、塩・こしょうで下味をつけ、オリーブ油をひいたフライパンで皮目をパリッと焼き、取り出す。
- ②なす・エリンギ・たまねぎは2cm角、オクラは2cmの長さに切る。
- ③かぼちゃは皮を所々むき、2cm角に切って、レンジにかける。
- ④鍋にオリーブ油・つぶしたにんにくを入れ、②のなす・エリンギ・たまねぎを入れて炒める。
- ⑤④につぶしたホールトマト缶詰・水・あごだしつゆを入れて煮て、途中で①・③を加えて煮る。
- ⑥⑤に②のオクラを加えて2~3分煮て、味を調え、皿に盛りつける。



- ・ホールトマト缶詰とあごだしつゆを入れて煮るとき、具材が煮える前に水分が少なくなったら、水を足してください。
- ・ズッキーニやフレッシュトマトを加えるのもおすすめです。

食事バランスガイド

1人あたり: 238 kcal

