

夏

鶏肉のラタトゥイユソース



材料（4人分）

鶏肉	200g (50g×4切れ)
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
にんにく	少々
玉ねぎ	40g
セロリ	8g
なす	16g
ズッキーニ	20g
トマト	32g
ローリエ粉末	少々
バジル粉末	少々
粉チーズ	小さじ 1/2
オリーブ油	小さじ 1/2
トマトケチャップ	小さじ 2と1/2
濃口しょうゆ	小さじ 2/3
砂糖	小さじ 1/3

【作り方】

- ① 鶏肉に塩・こしょうをする。熱したフライパンに油を入れ鶏肉を焼く。
- ② にんにく、玉ねぎ、セロリはみじん切りする。なす、ズッキーニは小さめの角切りにする。
- ③ トマトは湯むきし、角切りにする。
- ④ オリーブ油でにんにくと玉ねぎを炒め、さらにセロリ、なす、ズッキーニを加えて炒める。
- ⑤ ④へトマト、粉チーズ、ローリエ、バジル、トマトケチャップ、濃口しょうゆ、砂糖を加え、煮込む。
- ⑥ ①の鶏肉に⑤のソースをかけてできあがり。

栄養価（1人分）

エネルギー	120kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	7.5g
カルシウム	13mg
塩分	0.6g

学校給食献立より

栄養士さんの声

南フランスの家庭料理です。夏野菜が旬の時期にどうぞ。魚にかけてもおいしいです。



トマト

使用している愛南産の農水産物

赤系トマトに含まれている赤い色は、リコピンという成分です。これは、有害な活性酸素の働きを抑える抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などの予防効果が期待できます。

