

減塩料理レシピ チキンラタティユ



材料（2人分） ※小=小さじ 大=大さじ				
鶏むね肉	125g(1/2枚)		インゲン	20g(2本)
塩	1.5g(小1/4)		トマト缶	100g
コショウ	0.1g（少々）		ニンニク	5g(1/2かけ)
ナス	210g(3個)		オリーブオイル	24g(大2)
人参	50g(小1/2本)	A	水	1/2カップ(100cc)
パプリカ（黄）	75g(1/2個)		コンソメ	2.5g(1/2個)
ピーマン	20g(1/2個)		ローリエ	1枚
カブ	50g(中1/4個)		コショウ	0.1g(少々)
玉ねぎ	100g(1/2個)			



① 鶏肉は皮をはがして2cm角に切り、塩コショウをします。



② ナス・人参・パプリカ・ピーマン・カブ・玉ねぎは、2cmの角切りにします。



③ インゲンは、2cmの長さに切ります。



④ ニンニクは、みじん切りにします。



⑤ 先に人参とインゲンは、下茹でします。



⑥ フライパンにオリーブオイルを入れて、軽く炒めて香りをだします。



⑦ 鶏肉を入れて色が変わったら、



⑧ インゲン以外の野菜を入れ、野菜全体に油がまわるようによく炒めます。



⑨ トマト缶と、水、コンソメ、ローリエを入れて、よく混ぜ合わせます。



⑩ コショウをふりかけ、中火で煮ます。



⑪ 煮立ってきたら弱火にして、蓋をします。15～20分、コトコト煮ます。



⑫ 最後に全体を混ぜて、インゲンを入れます。30秒ほど煮込み、ローリエを取り出します。



⑬ ひと混ぜしたら、完成です。



「大牟田市 減塩料理レシピ動画」で検索
または二次元バーコードでアクセス！



今回の
ポイント！

○親子で楽しく作って、
季節の野菜をたっぷり
とれます。



減塩



1人分の栄養量
エネルギー 279kcal
たんぱく質 18.0g
脂質 13.7g
炭水化物 22.1g
食塩相当量 1.4g
食物繊維 5.4g

