



弘前市食生活改善推進員会

食改さんおすすめ **レシピ**

File.164

夏野菜を使った減塩レシピ

チキンの和風ラタトゥイユ



1人分の野菜使用量 **195g**

材 料 2人分

鶏もも肉（一口大）……………150g
 黒こしょう……………少々
 おろしにんにく……………1g
 めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ1
 酒……………大さじ1
 玉ネギ……………60g
 赤ピーマン・黄ピーマン…各30g
 ズッキーニ……………60g
 ナス……………60g
 トマト……………150g
 青じそ……………2枚

■ 1人分の栄養量

エネルギー 204kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.9g 食塩相当量 1.0g カルシウム 33mg 食物繊維 2.8g

- ①玉ネギは2cm角に、ピーマンはへたと種を除いて2.5cm角に切っておく。ズッキーニは1cmの厚さに輪切りし、ナスはへたを除いて乱切りにする。トマトは湯むきして、荒く刻んでおく。
- ②鍋または深めのフライパンを熱し、鶏もも肉の皮目を下にして並べ、黒こしょうをふりかける。皮目がカリッと焼けたらいったん火を止める。
- ③②におろしにんにく、めんつゆ、酒を加えて鶏肉全体になじませ、①の野菜を加えて時々かき混ぜながら中火で煮込む。煮詰まって汁気がなくなったら火を止め、器に盛り付けて千切りにした青じそを飾る。

おすすめポイント♥

トマトのうまみとほどよい酸味は、和風の味付けとも相性抜群。青じそを添えて、爽やかな香りと夏野菜の彩りを楽しみましょう。



▲弘前市食生活改善推進員について