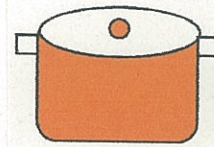


このレシピで

野菜が **185** g

とれます♪

ここがスゴイ！！



食材アレンジ自由自在♪

# ラタトリエユ

## ＜材料＞

- ・ 鶏もも肉 ... 60g (1/4枚)
- ・ キャベツ ... 50g (外葉1枚)
- ・ たまねぎ ... 30g (1/4個)
- ・ かぼちゃ ... 50g (1.5cm角×3個)
- ・ ごぼう ... 50g (1/3本)
- ・ にんにく ... 5g (1かけ)
- ・ ダイオウ缶 ... 100g (1/3缶)
- ・ オリーブ油 ... 13g (大さじ1)  
(サラダ油でも可)
- ・ 塩こしょう ... 少々



残ったトマト缶アレンジ

- ごはん ... リゾット
- パスタ ... トマトソース
- スープ ... ポトフ, ミネストローネ



## ＜作り方＞

1. にんにくをみじん切りにする。
2. ごぼうは太めのきさがきにして、水につける。
3. その他の野菜をすべて一口大(約1.5cm角)に切る。
4. 厚手の鍋に、オリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で熱する。  
香りがたってきたら中火にし、鶏肉、たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、キャベツの順に炒める。
5. トマト缶を加える。煮立ったら弱火にして、ふたをして野菜が軟らかくなるまで  
20~30分コトコト煮る。(時々底から混ぜる。)
6. 塩こしょうで味を整える。

