

鶏のラタトゥイユソース

材料	分量(1人分)	作り方		
鶏もも肉 塩 こしょう (オリーブオイル ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト 玉ねぎ にんにく コンソメ 塩 こしょう サラダ菜	100g 0.1g 少々 3g 20g 10g 10g 20g 20g 1g 1g 0.1g 少々 15g	① 鶏もも肉は、余分な脂肪を取り除き、しお・こしょうして、200℃のオーブンで20分焼く。 ② にんにくはみじん切り、他の野菜はさいの目に切り、オリーブオイルで炒め、少々煮込む。 ③ コンソメ、塩・こしょうで味を調える。 ④ 鶏肉を食べやすい大きさに切り分け、ソースをかける。		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
169kcal	19.8g	6.9g	1.7g	

