

# 鶏肉のラタトゥイユ風ソースかけ

(1人分)	(主材料)
エネルギー 113kcal	鶏肉
タンパク質 13.1g	(調理時間)
	30分

～夏野菜たっぷり！ラタトゥイユソースは、作り置きにもオススメです♪～

《材料・分量》 子ども10人分 (おとな 約6人分)

鶏肉	50g×10切れ	にんにく	1/2かけ
塩	一つまみ	油	適量
油	適量	ホールトマト	1/2缶(200g)
玉葱	200g(中1個)	ケチャップ	60g(大さじ4)
人参	50g(小1/2本)	食塩	適量
ピーマン	30g(1個)		
パプリカ	50g(1/3個)		
ズッキーニ	100g(1/2本)		



※調味料は、大量に作る保育園の分量を記載しています。  
ご家庭で作る際は加減して下さい。

## 【 作り方 】 \* ..... 子どもがお手伝いできそうなところ



玉葱



人参



ピーマン



パプリカ



ズッキーニ



にんにく

①玉葱、人参、ピーマン、  
パプリカ、ズッキーニは1cm角、  
にんにくはみじん切りにする。

食べづらい  
場合は、薄切  
にしても  
良いです！



②肉に塩をまぶし、フライパン、  
オーブン、グリル等で焼く。



③鍋に油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら  
玉葱をじっくりと炒め、他の野菜も加えてさらに炒める。  
ホールトマト、ケチャップを加えて煮て、塩で味を調える。

人参がかたい場合は  
茹でてから炒めると  
やわらかく仕上がります！  
トマト缶を加えたら、  
とろりとするまで  
しっかり煮つめましょう♪



鶏肉にラタトゥイユ風ソースをかけて、出来上がり♪  
多めに作ったソースは、冷凍保存できます！  
パスタソース等にアレンジしても  
美味しいです☆