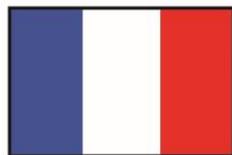


フランス



鶏肉のラタトゥイユ

G7献立
堺市学校給食

ラタトゥイユは、フランス南部名物の煮込み料理です。野菜をオリーブ油とにんにくで炒め、トマトなどとともに煮込みます。給食では食べやすいように鶏肉を入れたラタトゥイユを提供しています。

【材料】（4人分）

鶏肉…120g	トマト缶…50g	なす…40g
ズッキーニ…40g	にんにく…1片	たまねぎ…80g
★トマトケチャップ…大さじ1と1/2		★ウスターソース…小さじ2/3
★砂糖…小さじ1/3		★塩・こしょう…少々
油…小さじ1	水…40ml	

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② なすはいちょう切りにし、水につけてアクをとる。
ズッキーニはいちょう切り、たまねぎは角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて、にんにくと鶏肉を炒める。
- ④ たまねぎを入れて炒め、ズッキーニ・なす・トマト缶を加えて、さらに炒める。
- ⑤ 水を加えて煮、★の調味料を入れて仕上げる。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください