

## ★夏野菜たっぷり保育園メニュー★ラタトゥイユ



### 材料（4人分）

鶏もも肉	100g
たまねぎ	小1個
なす	1個
ピーマン	1個
かぼちゃ	150g
トマト	1個
トマト缶	100g
オリーブ油	小さじ1
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ソース	小さじ1/2
ケチャップ	適量

★野菜からうまみが出て、素材の味を楽しめるメニュー、おうちにある夏野菜を何でも入れてみてね！

### 作り方



①たまねぎは半分のくし切り、なすは1.5cm厚の半月もしくははちょう切り、鶏肉、ピーマン、かぼちゃは一口大に切る。

②油を熱し、鶏肉を炒め、玉ねぎ・なすを加え炒める。

③かぼちゃ・ざくぎりにしたトマト・ピーマンを炒める。

④塩・酒を加えて混ぜ、ふたをして加熱する。



⑤ふたをあけて野菜から水分が少ない場合は水を100cc程度足す。

⑥かくし味の砂糖とソースを加えて味をみる。好みでケチャップを加えて味を調べて完成。

### 給食の様子

