

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★地元野菜のラタトイユ★

材 料（こども5人分）

鶏肉もも(皮なし)	200g
ズッキーニ	大1/4本(50g)
なす	小1/2個(50g)
トマト	小1/2個(60g)
玉葱	1/4個(50g)
ブロッコリー	100g
おろしにんにく	小さじ1/2(2g)
オリーブ油	適量
サラダ油	適量
A 三温糖または、砂糖	小さじ2(6g)
ケチャップ	大さじ2(35g)
塩、こしょう	適量

※野菜は廃棄分を除いた量。

下準備

- ・ズッキーニ、なすはいちょう切り。
- ・トマト、玉葱、ブロッコリーは1センチ角切り。
- ・ブロッコリーはかるくゆでておく。
- ・鶏肉は一口大位に切り、酒(大さじ1:材料外)をふっておく。

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面を焼く。
- ②鍋にオリーブ油、おろしにんにくを熱し、玉葱、トマトを炒め、しんなりしてきたらズッキーニ、なすを炒める。
油がなじんだら、少量の水と①の鶏肉を加えさらに煮る。
- ③野菜がやわらかくなったら、Aの調味料を加え味を調える。
最後にブロッコリーを混ぜる。

地元野菜を
食べよう!!



8・9月は恵庭や北海道の野菜が多く出回ります。
ラタトイユはその野菜をたくさん食べることができ、
子ども達にも人気のメニューです。鶏肉とトマトなど
の野菜のうまみがたっぷりでおいしいです。