

鶏肉のホイル焼き ラタトウユ風

主菜-3

鶏肉のホイル焼き ラタトウユ風

材料 《一人分》

鶏もも皮無し	40 g
食塩	0.1 g
A しょうが	少々
小麦粉	1.6 g
茄子	40 g
B 食塩	0.1 g
玉ねぎ	20 g
黄パプリカ	10 g
ピーマン(飾り用)	5 g
《トマトソース》	
トマトホール缶	23 g
にんにく	0.6 g
ケチャップ	9.2 g
C オリーブ油	2 g
食塩	0.5 g
しょうが	少々 g



ラタトウユとはフランスのニースの野菜煮込み料理です。
フライパンで煮込み、ポイルしたペーパーにオリーブ油をまぶし、その上かけたら、アラビータ風になりますよ♪

作り方

- 鶏肉は一口大にそぎ切りにする。Aの塩・しょうがし、小麦粉を薄くまぶす。
- 茄子はヘタを取り半分に切り、1cm幅の斜めに切りBの塩をし、しばらく置く。10分位したら水が出てくるので軽く絞って使う。(味が染み易くなります)
- 玉ねぎは縦にスライス、黄パプリカは5mm位のスライスに切る。ピーマンは細切りにして、ポイルしておく。
- にんにくはみじん切り、トマトホール缶はつぶして、Cのトマトソースの材料をボウルに入れて混ぜ合わせておく。
- アルミホイルを30cm四方にきり、鶏肉、茄子、玉ねぎ、黄ピーマンの順に乗せる。トマトソースをかけ、アルミホイルの上下をあわせ2~3度折りたたんでから端も折りたたみ、しっかり留める。
- フライパンに水を約100cc位(材料外)入れ⑤を置き、蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にして約10分蒸し焼きにして水分を完全に飛ばす。
- ホイルの上をあけ、ポイルしたピーマンを飾り、お皿に乗せる。

鶏肉の ホイ ル焼 き	材料	一人分 g	I味料 - Kcal	動物性蛋白質	カリウム mg	リン mg	塩分 g
				g			
	鶏もも皮無し	40	55	8.8	88	60	0.04
	食塩	0.1	0	0	0	0	0.1
	こしょう	少々	0	0	0	0	0
	小麦粉	1.6	6	0.13	2	1	0
	茄子	40	9	0.44	88	12	0
	食塩	0.1	0	0	0	0	0.1
	玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
	黄パプリカ	10	3	0.08	20	2	0
	ピーマン(飾り用)	5	1	0.04	10	1	0
	トマトホール缶	23	5	0.21	55	6	0.16
	にんにく	0.6	1	0.04	3	1	0
	ケチャップ	9.2	11	0.16	43	3	0.3
	オリーブ油	2	18	0	0	0	0
	食塩	0.5	0	0	1	0	0.5
	こしょう	少々	0	0	0	0	0
			116	10.1	340	93	1.2

動物性蛋白質

原泌尿器科病院 栄養科