

ラタトゥイユ

【材料 小皿 4皿分】

鶏もも小間…80g
なす …1本
黄パプリカ…1/3個
玉ねぎ …1/2個
ズッキーニ…1/5本
トマト缶 …80g
にんにく …4かけ
塩 …1.6g
コンソメ …1.6g
油 …4g



【作り方】

- 1、鍋に油を入れ、にんにく、玉ねぎを焦がさないように炒める
- 2、鶏肉、なすを加えて炒め、油がなじんだら、パプリカ、ズッキーニを加え、炒め合わせる
- 3、トマト缶、コンソメ、塩を加え、蓋をして沸騰するまで中火にし、沸騰したら火を弱めて煮る
- 4、ふたを取り、汁を残さないように仕上げ盛り付ける。

～離乳食カミカミ期～

にんにくは使わず、パプリカの皮をむき、味は薄味にして煮込む

