エントリー No.3	目からうろこの和風ラタトゥイユ
	加藤（かとう）　睦人（あつと）さん（共和西小５年）・安紗美（あさみ）さん（保護者）



【1 人分のエネルギー】536 kcal
【1 人分の野菜量】242.5ｇ
【4 人分材料費】1,700 円

【４人分の材料】

食材		分量
• ブロッコリー		１つ(240g)
• 人参		中１本(120g)
• かぼちゃ		100g
• れんこん		100g
• さつまいも		100g
• 鶏もも肉		500g
• トマト缶		１缶
• ごま油		大さじ２
• しょうが		小さじ２
• にんにく		小さじ２
• めんつゆ	A	大さじ３
• みそ	A	大さじ２
• みりん	A	大さじ２
• 砂糖	A	小さじ２
• ごま		適量

【作り方】

① れんこん以外の野菜を 2～3cm のコロコロした角切りにする。れんこんはいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
② 鶏もも肉は 1 口大に切る。
③ A の調味料を混ぜ合わせる。
④ 深めのフライパンにごま油、しょうが、にんにくを入れて弱火にかける。
⑤ 香りが立ってきたら、鶏もも肉を炒める。色が変わったら、野菜を入れて全体に油が回るまで中火で炒める。
⑥ 野菜と鶏もも肉に火が通って少ししんなりしたら、トマト缶と③を加える。
⑦ 全体を混ぜ合わせたら蓋をして、弱火～中火で約 20 分野菜がやわらかくなるまで煮込む。
⑧ ふたを外し、水気が多ければ火を強めて、お好みのとろみになるまで煮詰める。
⑨ 器に盛りつけ、ごまを散らして完成。

使用した野菜を選んだ理由	目にいい野菜（ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ）と秋冬の野菜（れんこん、さつまいも）をコラボした。
工夫したところ	和風の味付けにして、秋冬のラタトゥイユにしたところを工夫した。
作ってみた感想	カラフルな野菜をたくさん入れて見た目もよく、目からうろこが出るくらいおいしくできてうれしかった。