

●メタボ対策メニュー

# 主菜 ラタトゥイユソース

1人分エネルギー:209kcal 蛋白:15.8g 脂質:9.2g 塩分:1.3g  
100gあたりの含有量 総カテキン:84.9mg

野菜がたっぷり  
食べたいときに  
おすすめのメニュー。



## 材料(4人分)

なす	160g
玉ねぎ	200g
ピーマン	20g
パプリカ	40g
にんにく	1かけ
サラダ油	大2
トマト水煮缶	400g
コンソメ	2個
お茶抽出液	(茶葉 8g 湯 400ml)
塩	少々
こしょう	少々
はちみつ	小2
鶏もも肉(皮なし)	280g

## 作り方

- ①沸騰した湯400mlに茶葉を入れ、2分ほどおき、茶葉を漉す。
- ②野菜は1~2cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、にんにくを炒め香りが出てきたら玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
- ④残りの野菜も加え、しんなりしてきたらトマトの水煮、①のお茶抽出液、コンソメを入れ中火で汁気が無くなるまで煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を整える。
- ⑥鶏肉は一口大に切って塩こしょうし、フライパンで焼いておく。
- ⑦⑥を皿に盛って、⑤のをせる。