



市長賞



みよしの野菜で！和風ラタトゥイユ丼

水野 優作 さん

調理時間 30分

材料(2人分)

【和風ラタトゥイユ】	
切り干し大根 (みよし市産)	15g
トマト (愛知県産)	1/2個
ナス (愛知県産)	1/2本
ズッキーニ	1/2本
コーン缶	10g
鶏もも肉 (愛知県産)	100g
しそ (愛知県産)	2枚
サラダ油	5g
こいくち醤油	10g
上白糖	10g
和風顆粒だし	4g
【ご飯】	
お米 (みよし産)	150g

作り方

- 1 切り干し大根は水でもみ洗いしザルにあげ、10分置いておく。
- 2 トマトの皮を剥いておく。
- 3 トマト、ナス、ズッキーニ、鶏肉は1cm角に切っておく。コーン缶は水気をきっておく。
- 4 鍋にサラダ油をしき、中火で鶏肉を炒める。
- 5 鶏肉に火がとおったら、ナス、ズッキーニを先に入れ、そのまま中火で炒める。
- 6 ナス、ズッキーニに火がとおったらトマト、切り干し大根、コーンを加えて炒める。
- 7 こいくち醤油、上白糖、和風顆粒だしを入れ5分煮込む。
- 8 仕上げに細切りのしそを入れ、ご飯にかけて完成！