



フライパン
1つで
早うま!

家ごはん

鶏肉とゴロゴロ野菜の ラタトゥイユ

コウケンテツの

コウケンテツ／料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのだけ弁』（扶桑社）。

ズッキーニなどの夏野菜をおいしく食べられるラタトゥイユ。うまみたっぷりのトマトソースの助けを借りれば、味がピタッと決まります。鶏肉を加えて、立派なメインディッシュのできあがりです。



作り方動画は
こちらから▶



Recipe Card 1人分527kcal 塩分1.5g 調理時間15分

材料(2人分)

鶏もも肉…1枚(300g) → 大きめのひと口大に切り、
塩、こしょうをふる
たまねぎ…1/2個 → 乱切りにする
ズッキーニ…1/2本 → 幅5mmの輪切りにする
パプリカ(黄)…1/2個 → 乱切りにする
にんにく…1かけ → 薄切りにする
パセリ…適量 → みじん切りにする
カゴメ 基本のトマトソース…1缶(295g)
塩、粗挽き黒こしょう…各少々
オリーブ油…大さじ2

野菜も鶏肉もしっかり焼くのがポイント。野菜はじっくり焼いて甘みを引き出します。鶏肉は焼くことでうまみが閉じ込められ、ジューシーに仕上がります。



作り方

1 野菜を焼く

フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、たまねぎ、ズッキーニ、パプリカを入れて3~4分こんがり焼き、塩をふって取り出す。



2 鶏肉を焼く

1のフライパンにオリーブ油大さじ1を足してにんにく、鶏肉を入れて5分ほどかけて両面を焼く。にんにくは色づいてきたら先に取り出す。



3 トマトソースで煮る

カゴメ 基本のトマトソースを加えて5分ほど煮詰める。1の野菜を戻し入れ、塩、黒こしょうで味をととのえる。器に盛り、にんにくとパセリをちらす。



Close-up!

トマトのうまみが凝縮!
料理に使いやすい
ソースです



スタンドパウチ
150g



缶295g

カゴメ 基本のトマトソース
にんにく、炒めたたまねぎ、トマトをじっくり煮込んだトマトソースは、まろやかでコク深い味わいです。「おいしさ」を感じる大きな要因は、トマトのうまみ成分・グルタミン酸。肉や魚介などに多いうまみ成分・イノシン酸など、他のうまみと掛け合わせると、うまみの相乗効果でさらにおいしく仕上がります。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。