ラタトゥイユ風ハーベスト

《材料：幼児１人分》

＊レンコン　・・・　40g
＊さつま芋　・・・　40g
＊かぼちゃ　・・・　40g
＊にんじん　・・・　10g
＊たまねぎ　・・・　20g
＊しいたけ　・・・　15g
＊しめじ　・・・　10g
＊鶏むね肉　・・・　40g
＊塩　・・・　少々
＊酒　・・・　少々
＊片栗粉　・・・　適量
＊菜種油　・・・　大さじ1
＊コンソメ　・・・　小さじ1
＊トマトピューレ　・・・　10g
＊お好みで塩コショウ

《作り方》

①根野菜は一口大に切り、他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。
②鶏むね肉は一口大に切り、塩、酒をふり5分程置く。
③②に片栗粉を薄くまぶし菜種油で少し焼き目がつくように焼き、皿にとる。
④鍋に油をひき、レンコン、玉ねぎ、人参を炒め、水をヒタヒタに入れ10分程煮る。
⑤残りの野菜、③、コンソメ、トマトピューレを入れ好みの固さになるまで煮る。
⑥最後に味を見て、薄ければ塩こしょうで味を調える。

秋の野菜を一つの
お鍋でコトコトと・・・♪
賑やかなスープ煮です。
ひよこ豆などを
加えても良いですね♪