



季節の野菜レシピ

野菜を小鉢5皿分(350g)食べよう!



ラタトゥイユ

煮込むことでたっぷりの野菜が食べられます。パンにのせてもパスタに和えてもよく合います!



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
121kcal	2.5g	4.4g	0.6g

○材料(2人分)

玉ねぎ	70g	にんにく(みじん切り)	1/2片
なす	70g	オリーブ油	小さじ2
かぼちゃ	80g	コンソメ顆粒	小さじ1
トマト	200g	コショウ	少々



○作り方

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②なすはヘタをとり、1cm厚さの半月切りして水にさらし、水気をきる。
- ③かぼちゃは種を取って7~8mm厚さに切る。トマトはヘタを取って2cm角に切る。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら玉ねぎ、トマトを加えて炒める。
- ⑤④にかぼちゃ、なす、コンソメを加えて全体を混ぜ、ふたをして7~8分程煮る。
- ⑥コショウをふり、全体をよく混ぜる。