

# 旬野菜のラタトゥイユ



【やさしい量】一人あたり 約150g

## 【材料】2人分

人参	15g
玉ねぎ	40g
南瓜	50g
ズッキーニ	50g
ピーマン	25g
完熟トマト	75g
なす	50g

### ↑ 材料表の下から順に重ねていく

にんにく（薄切り）	1/2かけ
オリーブオイル	大さじ1/2
しょうゆ、塩	各小さじ1/3

## 【作り方】

- ①野菜を一口大に切る。
- ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったらなすを加えて炒める。
- ③②に材料表のとおり材料を重ねて入れ、水大さじ2杯くらいを加え強火で煮る。  
煮立ってきたら弱火にし、野菜が八分どおりやわらかくなるまで煮る。
- ③しょうゆ、塩を加えて全体をざっと混ぜ、さらに汁気がなくなるまで5分ほど煮る。

## 【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	78kcal	1.3g	3.1g	25mg	1.1g

## ひとくちメモ

- 旬の野菜を使いましょう。
- 玉ねぎ、トマト、なす、にんにくは必ず入れてほしい材料です！
- 鶏肉などのたんぱく質を加えると栄養バランスもぐっと良くなります。