



夏野菜さん達のラタトゥイユ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

ズッキーニ 150g

なす 100g

トマト 75g

たまねぎ 175g

かぼちゃ 250g

オリーブ油 大さじ1/2

A { 水 100ml
塩 小さじ1/2

栄養価	こども1人分(1/10量)
エネルギー	41 kcal
食塩相当量	0.3 g



作り方

- ① かぼちゃは種とわたを除き、他の野菜と共に1cm角ほどに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を炒め、Aを加える。
- ③ ふたをして、中火で野菜がやわらかくなるまで煮る。

<大人へのアレンジ> … お好みでこしょうやバジル(乾)を足す。

