



夏野菜たっぷりラタトゥイユ

材 料 （4人分）

しょうが	10g
セロリ	30g
たまねぎ	120g
パプリカ	60g
なす	120g
ズッキーニ	120g
トマト	160g
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1弱
こしょう	適量

栄養価	1人分(1/4量)
エネルギー	67 kcal
食塩相当量	1.4 g



作り方

- ① しょうがはみじん切りにする。
セロリは筋をとり、その他の野菜と共にそれぞれ1.5cmほどの角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、たまねぎを1分ほど炒める。
たまねぎが少ししんなりしたら、しょうが、セロリを加えて炒め、香りが出たらパプリカ、なす、ズッキーニも炒める。
- ③ 全体に油がなじんだら、トマトと塩を加えて混ぜ、ふたをして弱火で20分ほど蒸し煮にする。
- ④ 最後にこしょうで味を調える。

★ 作りやすい分量です。

★ お好みでローリエやバジルなどで風味づけしてもおいしいです。

★ ラタトゥイユにツナ缶を加えると、お手軽バランスおかずにアレンジできます。

パンに挟んだり、パスタやご飯にかけてもおいしいですよ。

