子どもに人気♪冷やしておいしいラタトゥイユ

夏
オススメ

エネルギー 89kcal　食物繊維 2.6g　塩分 1g　野菜量 195g
(1人分栄養価)

材　料　(2人分)

トマト	1個(200g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
パプリカ	1/3個(50g)
ズッキーニ	1/3本(50g)
なす	1/2個(40g)
にんにく	1/2かけ
粉チーズ	適宜
★コンソメ	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★塩	ひとつまみ
★黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

作り方

① にんにくはみじん切りにし、トマトは2cmの角切りにする。

② 玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、なすは2cmの角切りにする。

③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ香りが立つまで炒め、②を加えしんなりするまで炒める。

④ ③にトマトと★を加え、軽く炒めたら蓋をして弱火で10分程度煮る。

⑤ 冷蔵庫で冷やす。

⑥ 器に盛り、粉チーズをかけて完成。

アレンジ・ポイント

- 材料にベーコン、鶏肉などを加え、野菜の前に炒めるとよりコクが出ます。
- できたてをパスタにかけても、No.7「パンdeキッシュ」の中身にしてもおいしいです。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）

No.9 [2020.7]