



## 簡単ラタトゥイユ

**【材料（4人分）】** なす・ピーマン各2個 たまねぎ1/4個 かぼちゃ1/8個  
ズッキーニ・パプリカ（あれば）各1/2個 トマト1個 オリーブ油大さじ2  
すりおろしにんにく1片分 塩小さじ1 こしょう適宜

### 【作り方】

- ① 材料はすべて1.5cm角くらいに切る。
- ② 鍋にオリーブ油・にんにくを入れ加熱、香りが出たらすべての材料を加え、弱めの中火で時々かきまぜながら15分くらい炒め煮にする。
- ③ 野菜から出た水分が好みの濃さになったら火を止め、冷まして味をなじませる。

### 電子レンジの場合

- ① 1.5cm角に切った野菜とすべての材料を大きめの耐熱の器にいれ、よくまぜる。
- ② ラップをして600Wで10分間加熱、取り出してまぜ、ラップをはずし、さらに600Wで7～8分間加熱後、冷まして味をなじませる。

### ■調理のポイント

材料は全部揃わなくても冷蔵庫にあるもので大丈夫です。ニンニクはチューブタイプの場合、1.5cm分で代用可能です。冷蔵庫で2～3日保存可能です。パンにのせてチーズをかければピザトーストに。パスタソースやムニエルのソースにもなります。

栄養価（1人分）

エネルギー 132kcal たんぱく質 2.5g 脂質 7.3g 炭水化物 17.6g 食塩相当量 1.5g

レシピ提供 幸区食生活改善推進員連絡協議会（ヘルスマイト・幸）

カンタン！！おいしい野菜レシピ～さいわい栄養情報～