



過去の  
レシピは  
こちらから  
↓



## 栄養満点！簡単ラタトゥイユ

### 【材料（2人分）】

玉ねぎ . . . . . 1 / 2 個  
なす . . . . . 1 / 2 本  
ズッキーニ . . . . . 1 / 2 本  
パプリカ（黄） . . . . . 1 / 2 個

カットトマト缶 . . . . . 200g  
にんにく . . . . . 1 / 2 かけ  
コンソメ . . . . . 小さじ1  
オリーブオイル . . . . . 大さじ1  
水 . . . . . 必要であれば

### 【作り方】

1. なすとズッキーニはへたを落として縦半分に切り、切り口を下にして1cm幅に切る。
2. 玉ねぎは2cm角に切る。パプリカは種とへたを取り除き、乱切りにする。
4. にんにくは芯を取り除き、うす切りにする。
5. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて香りが出るまで弱火で加熱する。
6. 玉ねぎ、ズッキーニ、なすを加え、玉ねぎが透き通るまで中火で炒める。
7. パプリカを加え、全体に油がまわるまで炒める。
8. カットトマト缶とコンソメを加え、大きいトマトは潰しながら混ぜる。
9. 蓋をして弱火で20分煮る。 ※汁気が足りないときは水を少量ずつ加える。

1人分栄養価：エネルギー 72kcal たんぱく質 2.7g 脂質 0.5g 炭水化物 16.0g 食塩相当量 1.1g

### ～献立point～

- ・ 具材を切って煮るだけの簡単にできる副菜です！
- ・ 冷えてもおいしいので野菜が少なくなりがちなお弁当の一品にも最適です。
- ・ 鶏肉、冷蔵庫の余りものの野菜、季節の野菜を取り入れるのもいいですね◎
- ・ 倍量など少し多めに作り、冷蔵庫に入れておく一品足りないときなどに活躍します！

多気町役場 町民ほけん課（TEL：0598-38-1113）