



約40分



* 1人あたりの野菜摂取量：約126g

副菜	夏野菜たっぷりラタトゥイユ		
ポイント	食欲のない夏にピッタリな1品です。		
食 品 名	数 量 (4人分)	下 準 備	作 り 方
たまねぎ	1/2コ (100g)	2cm角に切る	1 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りを出す。 2 弱めの中火にして、たまねぎ、ズッキーニ、なす、パプリカの順に加えて炒める。 3 野菜がしんなりしたら弱火にし、トマト缶、塩、こしょうを入れ、蓋をして時々混ぜながら、汁気にとろみがつき、少し残るまで煮る。 ※ ベーコンを加え、調味料の分量を調整すれば、パスタソースになる。
ズッキーニ	1/2本 (75g)	1.5cm幅の半月切り	
なす	1/2本 (50g)	1.5cm幅の半月切り	
パプリカ(赤)	1/2コ (75g)	乱切り	
トマト缶	200g		
にんにく	1かけ (5g)	みじん切り	
オリーブ油	大さじ1		
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		

1人分の 栄 養 価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	60	1.4	3.2	7.3	18	2.0	0.5

