



野菜を食べよう！

ラタトゥイユ



作り方

- ①ベーコンは短冊切り、トマト、たまねぎ、なすは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンを中火で熱し、オリーブ油をひいてにんにくを炒める。
- ③香りが出たら、ベーコン、ブロッコリー以外の野菜を炒める。
- ④しんなりしてきたら、中華だし、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤最後、ブロッコリーを加え野菜全体に火が通るまで蓋をして煮込む。

材料(4人分)

・ベーコン(ハーフ)	4枚(40g)
・トマト	1個(200g)
・たまねぎ	1個(200g)
・なす	2本(160g)
・ブロッコリー	160g
・にんにく	小さじ1
・オリーブ油	大さじ1/2
・顆粒中華だし	小さじ1
・塩、こしょう	小さじ1/4

調理時間
30分

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	110 kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	5.9 g
炭水化物	11.8 g
食塩相当量	0.9 g
野菜の量	180 g

おすすめ ポイント

野菜の甘みが出て、特別な味つけをしなくても美味しく食べられます。他の食材や、旬の食材を使用して作ることができます。