

和風ラタトゥイユ



栄養量 (1人分)

エネルギー 263kcal たんぱく質 4.7g
脂質 7.6g 炭水化物 87.4g
食塩相当量 1.2g 野菜の量 240g

ひとロメモ

1皿で、野菜がたっぷりとれます！
味付けはめんつゆで、バッチリ決まる！
つくりおきのおかずとしても重宝します。

真岡市食生活改善推進協議会

材料 (2人分)

ミニトマト	6個 (60g)	水煮大豆	60g
なす	中1本 (90g)	めんつゆ (2倍濃縮)	
玉ねぎ	中1個 (180g)	大さじ2 (32g)	
ピーマン	1個 (50g)	塩、こしょう	少々
しめじ	1/2株 (50g)	オリーブオイル	
かぼちゃ	100g	大さじ1 (12g)	

作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ(2cm角切り)、かぼちゃ(5mm薄切り)、なす(乱切り)、しめじ(小房)、ピーマン(乱切り)の順に入れ、塩・こしょうを加え軽く炒める。
- ②全体がしんなりしたら、水煮大豆、めんつゆを加え軽く混ぜ、中火～弱火で煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったら、ミニトマトを加え4分ほど煮る