

何でも野菜のラタトユイユ ～わが家風～

(米子市 幕田 将大さんの作品)



材料
(1人分)

- ピーマン …………… 5g
- たまねぎ …………… 10g
- なす …………… 15g
- ブロッコリー …………… 5g
- ウインナー …………… 1本
- トマト …………… 20g
- かぼちゃ …………… 20g
- にんにく …………… 少々
- 塩・こしょう …………… 少々
- オリーブオイル …… 小さじ1
- トマトケチャップ …… 小さじ1

作り方

- ① にんにくはみじん切り、野菜、ウインナーはそれぞれ一口大の大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら切った野菜、ウインナーを入れて炒める。
- ③ 火が通ったらトマトケチャップをいれ、塩こしょうで味を整え、盛りつける。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
135kcal	1.0g	9.8g	8.5g

おすすめポイント!

● 数種類の野菜を煮て作るフランス料理のラタトユイユを参考に、家庭の冷蔵庫の残り物で何でも加えて作ることができる料理です。特に、にんにく、トマト、オリーブオイルは健康維持にうって付けの簡単料理です。また、ごはんのにせて丼にしてもおいしいです!!