

色とりどり野菜の



ラタトゥイユ

作り方



材料 (4個分)

- 玉ねぎ 1個
- セロリ 1本
- ピーマン 3個
- コンソメ 1個
- カボチャ 1/4個
- トマトピューレ 150g
- ナス 2本
- ローリエ 1枚



栄養価 (1個当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
78kcal	2.8g	0.5g	17.3g	2.2g
	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	64μg	0.11mg	0.08mg	48mg



☆ポイント☆

- ・耐熱容器が無い場合は陶器の食器でも代用できます。
- ・ピーマン、茄子に含まれる有効成分はコレステロールを抑制する作用があります。
- ・かぼちゃはβ-カロテンが豊富に含まれています。



① 玉ねぎ、ピーマン、カボチャナスは1.5cm角、セロリは1cm角に切る。



② ①を耐熱容器に入れ、トマトピューレ、150ccのお湯で溶かしたコンソメを入れて混ぜ、ローリエを入れる。



③ 600wのレンジでラップをしないうで8分加熱する。水っぽさが無くなったら完成。

