

# ラタトゥイユ



## 材料 《4人分》

- ・ なす…1個 (80g)
- ・ ズッキーニ…50g
- ・ トマト…1個 (150g)
- ・ 玉ねぎ…小1個 (150g)
- ・ かぼちゃ…100g
- ・ にんにく…ひとかけ
- ・ オリーブ油…大さじ1
- ・ 塩…小さじ2/3
- ・ こしょう…少々

## 栄養価 《1人分》

エネルギー…75kcal  
たんぱく質…1.7g  
脂質…3.2g  
食塩相当量…1.0g  
カルシウム…20mg

日本食品標準成分表  
2020年版 (八訂)

## 作り方

- ① なすは3cm×2cm弱の拍子木切り。玉ねぎ・かぼちゃは2cm角、ズッキーニは2cmの輪切りにする。
- ② トマトは2cm角に切る。
- ③ 厚手の鍋にオリーブ油を熱し弱火にして塩小さじ1/3を入れ、玉ねぎを加えて炒める。
- ④ なす、ズッキーニ、かぼちゃを加えて中火で炒めあわせ、しんなりしたらにんにくのスライスと②のトマトを加え、ざっと炒め合わせる。
- ⑤ 塩小さじ1/3とこしょうで味を調え、ふたをして味がなじむまで弱火で15分程度煮込む。  
お好みでバジルを加えて煮込むこともできます。