

## 「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	夏野菜ラタトゥイユ
-------	-----------

区分	副菜
調理時間	20分
季節	夏



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	79	0.7	182

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
玉ねぎ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
ズッキーニ	1/2本
なす	1本
塩	小さじ1/4
オリーブ油	大さじ1/2
カゴメトマトジュース食塩無添加	1/2カップ
こしょう	少々

作り方	1	玉ねぎは1cm角、パプリカ、ズッキーニ、なすは1.5cm角に切る。
	2	フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒めフタをする(中～強火1分)。
	3	パプリカ、ズッキーニ、塩を加え炒めフタをする(中～強火2分)。
	4	なすを加え炒めフタをする。2分ごとに炒め合わせ、残り3分になったらフタを外し、焼き色を付けるように炒める(中～強火7分)。
	5	トマトジュースを加え混ぜてフタをし、2分ごとに混ぜ合わせる(弱火4分)。
	6	フタを外し、水分を飛ばすように混ぜ合わせる(中～強火1分)。こしょうで味をととのえ、火を止める。

メニューのポイント	野菜をたっぷり使ったラタトゥイユです。作り置きして、麺類にトッピングしてもおすすめです。
-----------	--