



【夏野菜のラタトゥイユ】

調理時間
25分

材料(大人2人分)

にんにく……………1/2片
玉ねぎ……………1/2個(100g)
セロリ……………10cm(30g)
なす……………1/2本(50g)
ズッキーニ……………1/2本(50g)
パプリカ(黄)……………1/2個(50g)
トマト……………1個(150g)
塩……………少々
コンソメ顆粒……………小さじ1
乾燥パセリ……………少々
オリーブオイル……………大さじ1



【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎ、セロリ、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマトは1.5cm角に切る。
- ② オリーブオイル大さじ1/2でにんにくを炒め、香りがしたら、玉ねぎ、セロリを鍋底に敷き、野菜を順にのせ、最後にトマトをのせる。



- ③ 野菜の上から残りのオリーブオイルを回しかけ、弱火で20分ほど煮込む。(野菜から水分が出るので、かき混ぜなくてOK)
- ④ 最後にコンソメ顆粒と塩少々で味を調え、お好みで乾燥パセリを散らす。

[1人前:エネルギー112kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 6.3g、炭水化物 14.0g、食塩相当量 1.0g]

食育コラム ～旬の食べ物について～



旬とは、食べ物が一番おいしくて栄養たっぷりの時期のことです。夏野菜には、彩のきれいなものがたくさんあり、βカロテンやビタミンCが多く含まれています。夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう！