



夏野菜のラタトゥイユ



栄養価(中学生1人分)

エネルギー:163kcal たんぱく質:9.5g 脂質:6.6g 食塩相当量:1.5g



なすやズッキーニなど秦野産の夏野菜がたくさん出回っているよ。夏休みにおうちでも作ってみよう！

材 料 (中学生4人分)

豚小間肉	160g
玉ねぎ	小1個(100g)
なす	1/2 本(60g)
にんじん	1/2 本(50g)
ズッキーニ	1/4 本(30g)
エリンギ	1 本(40g)
にんにく	少々
サラダ油	小さじ 1/2(2g)
★デミグラスソース	40g
★トマトケチャップ	80g
★ホールトマト	120g
★チキンブイヨン	4g
★砂糖	大さじ 1 と 小さじ 1(16g)
★水	120ml
食塩	つまみ
こしょう	少々

作 り 方

- ① 野菜とエリンギはすべて2cm角に切り、にんにくはみじん切りにします。
- ② 鍋にサラダ油とにんにくを入れ、豚小間肉を炒めます。豚肉の色が変わったら、①の野菜を入れて炒めます。
- ③ ★を入れて野菜に火が通るまで煮込み、塩・こしょうを加えて味を調えます。

- ラタトゥイユはフランス南部の郷土料理で、野菜やトマトなどを煮込んだものをいいます。ピーマンやワインを加えたり、サラダ油をオリーブ油に替えると、より本格的な味わいになります。ナスやズッキーニはじっくりと煮込むことで柔らかく仕上がります。
- 色鮮やかな夏野菜を使っており、ビタミンやミネラルがたっぷり、体の調子を整えるのに役立ちます。

