

【和風ラタトゥイユ】レシピ

《材 料》 4人分

トマト	200g	
なす	120g	
ズッキーニ	120g	
ピーマン	120g	
しめじ	40g	
マカロニ（乾）	60g	
にんにく	10g	
オリーブ油	大さじ1	
A	だし汁	200cc
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1



栄養価

エネルギー	128kcal	脂 質	3.7g
たんぱく質	4.3g	食塩相当量	0.3g

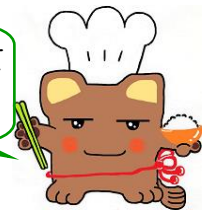
《下ごしらえ》

- ・マカロニは表示の時間通りに茹で、ざるにあけて水けを切る。（塩は入れなくてもよい）

《作り方》

- ① トマトは皮ごと3～4cm角に切る。なすはヘタを落とし縦半分にし、1cm幅の半月切りにする。
- ② ズッキーニは縦半分にし、1cm幅の半月切りにする。ピーマンは種を取って2cm角に切る。
- ③ しめじは石づきを落とし小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
- ④ 鍋に、にんにくとオリーブ油を入れ中火で熱し、にんにくの香りがしてきたら、なす・ズッキーニ・ピーマン・しめじを加えて火が通るまで炒める。トマトとAの調味料を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 最後にマカロニを加え、全体を混ぜて出来上がり。

モリモリ食べて
元気チーヌ!



※旬の夏野菜（トマト・なす・ズッキーニ・ピーマン）を使ったメニューで、野菜が多く摂れます（一人150g）。

※野菜には食物繊維が含まれており、余分なコレステロールを体外に排出する役割があります。

※暑い時期には、冷やして食べてもおいしいです。