

# ラタトゥイユ

## <材料（2人分）>

なす	1本
たまねぎ	1/4個
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
かぼちゃ	1/10個
ピーマン	1個
カットトマト缶	1/2個
ローリエ	1枚
塩	小さじ3/4

## <作り方>

- ① にんにくは薄切りにし、その他の野菜はすべて1cm角に切る
- ② にんにく・たまねぎ・なすを耐熱ボウルに入れ、オリーブオイルを加えて混ぜ合わせ、レンジでラップなしで3分加熱する
- ③ ②の中に、その他の野菜・ローリエ・塩小さじ1/2を加えて混ぜ合わせ、レンジでラップなしで4分加熱する
- ④ ③の中に、カットトマト缶・塩小さじ1/4を加えて混ぜ、レンジでラップなしで5分加熱する

野菜がたっぷりとれるメニューです。

家にある野菜で作ってみてね！

たくさん作って、残ったらグラタンやスパゲッティの具としても



西宮市食育・健康づくりマスコット  
みやちゃん