

# ラタトゥイユ

エネルギー：123kcal タンパク質：2.8g 脂質：7.0g 炭水化物：14.2g  
食物繊維：4g 食塩相当量：1.7g <1人分栄養価>

## <材料：3～4人分>

ナス……………2個  
玉ねぎ……………1/2個  
パプリカ……………1/2個  
ズッキーニ…1本  
トマト……………2個  
にんにく……………1かけ

オリーブオイル……………大さじ1/2  
塩こうじ……………大さじ2  
みそ……………小さじ1/2  
塩・胡椒……………お好み

☆お好みで粉チーズをかけても◎

## <作り方>

- ①にんにくはスライス。玉ねぎは厚めのスライスに。その他の材料は一口大の乱切りにしておく。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを加え香りを出す。香りが出たら取り出す。
- ③玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニを炒める。油がまわったら、トマトとナスを加え、形が崩れないよう軽く混ぜる。
- ④塩こうじを加え、蓋をして弱火で10分ほど煮込む。
- ⑤煮たら、みそと塩コショウで味を整える。

👉温かいままでも、冷たくしても美味しくいただけます◎



野菜がとれる  
2/3日分の野菜



TENNIS UNIVERSE  
テニスユニバース

管理栄養士 上杉 理恵



vol.5