

野菜を食べよう！



簡単朝ごはんレシピ



夏野菜のラタトゥイユ



電子レンジで簡単調理！

【材料 1人分】

- | | |
|----------|--------|
| ・なす | 1/2本 |
| ・ズッキーニ | 1/4本 |
| ・たまねぎ | 1/4個 |
| ・トマト | 1/2個 |
| ・ベーコン | 1/2枚 |
| ・ウィンナー | お好みで |
| ・オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/3 |
| ・こしょう | 適量 |
| ・おろしにんにく | 小さじ1/4 |
| ・固形コンソメ | 1/2個 |

A

【作り方】

- ① 野菜は2cm角または小さめのイチヨウ切りにする。
- ② ベーコンは短冊切り、ウィンナーは好みの大きさに切る。(そのままでもOK)
- ③ Aを混ぜ合わせておく。
- ④ 耐熱の容器に①②を入れ、上から③をかける。
- ⑤ ラップをふんわりかけて電子レンジ(600W)で10分加熱する。
- ⑥ 取り出して軽く混ぜ合わせ、ラップなしで再び600で7分加熱する。

【ワンポイントアドバイス】

具材はお好みで変えてください。パンにのせたり、パスタに絡めてもおいしく食べられます！



エネルギー： 408 kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：北巨摩食育推進研究会)