



＊＊夏野菜たっぷり ラタトゥイユ＊＊

【材料（1人分）】

カットトマト （缶詰または紙パック）	65g
なす	45g
たまねぎ	45g
ピーマン	20g
パプリカ（黄）	20g
ベーコン	15g
にんにく	1g
バジル（乾燥）	適量
オリーブ油	4g
塩	0.7g

【栄養量（1人分）】

エネルギー	143kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	10.2g
炭水化物	11.6g
食塩相当量	1.0g

夏野菜には、
抗酸化作用が期待できる
ビタミンなどが多く含まれて
います。

トマトのリコピンや、ピー
マンに含まれるビタミンCは、
加熱による損失が少ないとい
われています。

火を通すことでかさを
減らし、野菜をたっぷり
摂りましょう。



【作り方】

- ①なす、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ベーコンをそれぞれ一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、ベーコン、たまねぎ、なす、ピーマン、パプリカの順に加え、しんなりするまで炒める。
- ③②にカットトマト（汁ごと）、塩、バジルを加え、ふたをして蒸し煮にする。市販のトマトを混ぜてもよい。
- ④汁気が出て煮立ったら弱火にし、時々上下を混ぜながらふたをして、10分程度汁気がなくなるまで煮る。