



# 我が家の味自慢リレー



## たっぷり野菜のラタトゥイユ



### 紹介者

鴻巣市食生活改善推進員協議会  
鴻巣支部 太田 武子 さん

### 材料（4人分）

○いんげん	7～8本
○なす	1～2個
○人参	小1本
○セロリ	1本
○トマト	中3～4個
○ピーマン	2個
○かぼちゃ	1/6個
○ズッキーニ	1/2本
○玉ねぎ	1/2個
○パプリカ（赤）	1/2個
○にんにく	2かけ
○赤唐辛子	1～2本
○オリーブオイル	大さじ3～4
○塩	小さじ1/2
○こしょう	適量

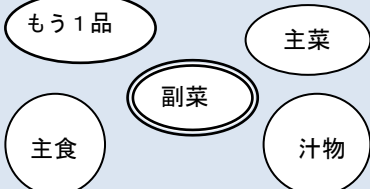
### 作り方

- ① にんにくは芯をとり、たたいてつぶす。赤唐辛子の種をとる。野菜はすべて食べやすい大きさに切る。
- ② 厚手の鍋に、オリーブオイル・にんにく・赤唐辛子を入れ、弱火にかける。にんにくの香りが出るまで、約1分間よく炒める。
- ③ 人参やかぼちゃなど、火の通りにくい順に野菜を鍋に入れて軽く炒め、中火よりやや弱火で20～25分煮込む。（注意）焦げ付きが心配なら弱火で！
- ④ 全体が軟らかくなるまで煮込み、塩・こしょうを加え味を調える。
- ⑤ 器に盛って出来上がり。冷やしても、おいしく食べられる。

### <ポイント>

・ふたをすると早く火が通る分、水気も出やすくなる。途中でふたを取り、適度に水分をとばして、野菜の味を濃厚にするのがコツ。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。  
今回のメニューは「副菜」です。



### 1人分の栄養価

エネルギー	224kcal
炭水化物	30.6g
タンパク質	4.4g
脂質	10.5g
塩分	0.7g