Recipe of breakfast

主食　主菜　副菜

ラタトゥイユ

調理時間：２０　分

カレーやパスタにアレンジ
できる基本のラタトゥイユ

材料（３食分）

玉ねぎ	200g	トマト缶（カット）	１缶（400ｇ）
にんじん	各60g	オリーブ油	8ｇ　（小さじ2）
黄パプリカ	各60g	コンソメ	キューブ１個
ナス	各60g		
ブロッコリー	各60g		

作り方

調理器具：

1 すべての野菜を1cm角に切る。

2 鍋にオリーブ油を入れ、野菜を中火で炒める。

3 玉ねぎを透き通るまで炒め、トマト缶を入れて、10分弱火で煮込む。

4 コンソメを入れて溶けるまで弱火で加熱する。

栄養価（1食分）
エネルギー：105kcal
たんぱく質：3.2g
脂質：3.1g
炭水化物：13.7g
食塩相当量：1.6g