

# ラタトゥイユ



## 【材料 4人分】

かぼちゃ	100g
なす	120g
玉ねぎ	1個
トマト	2個
オクラ	4本
オリーブオイル	小さじ1
固形コンソメ	1個
カレー粉	小さじ1/2

## 【作り方】

- ① かぼちゃとなすは一口大に切る。玉葱は2cm程度の角切りにする。
- ② トマトは皮つきのまま、ザク切りにする。
- ③ オクラはヘタをとって、2つに切る。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱して、トマトとオクラ以外の材料を軽く炒める。トマトとオクラを加えて、少量の水を加えて煮込む。
- ⑤ 野菜から水分が出てきたらコンソメとカレー粉を加えて、柔らかくなるまで煮込む。

## ★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
ラタトゥイユ	80	2.4	1.4	43	0.7	0.1