

【 ラタトゥイユ 】

☆材料☆

- ・ベーコン……………40g
- ・にんじん……………50g
- ・たまねぎ……………70g
- ・ピーマン……………20g
- ・なす……………100g
- ・ズッキーニ……………50g
- ・にんにく……………1かけ
- ・オリーブ油……………4g(小さじ1/2弱)
- ・ホールトマト……………75g
- A {
 - ・コンソメ……………1.5g(小さじ1/2弱)
 - ・塩……………少々
 - ・砂糖……………4g(小さじ1)
 - ・ケチャップ……………30g(大さじ1と1/2)

☆作り方☆

- ① ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切り、野菜は1.5cm角に切る。
- ② ホールトマトはつぶしておく。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが立ったら、ベーコン、にんじん、たまねぎの順に炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、ズッキーニ、なす、ピーマンも加え、ふたをして煮る。
(野菜から水が出るので水は加えない)
- ⑤ 野菜がやわらかくなったらAを加え、煮込む。

夏野菜がたっぷり食べられます。
冷やして食べてもおいしいです。
オリーブ油で炒めることによって、
香りが引き立ちます。



エネルギー：354kcal たんぱく質：14.4g 脂質：15.0g 塩分：2.2g



【 夏野菜カレー 】

☆材料☆

- ・鶏もも肉……………60g
- ・かぼちゃ……………100g
- ・たまねぎ……………120g
- ・にんじん……………80g
- ・なす……………40g
- ・ピーマン……………20g
- ・トマト……………30g
- ・牛乳……………36g
- ・カレールウ……………50g
- ・炒め油……………4g
(小さじ1)

☆作り方☆

- ① 鶏もも肉は小間切れ、かぼちゃはひと口大、にんじんはいちょう切り、なすは半月切り、たまねぎはうす切り、ピーマンは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、①を入れて炒め、水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②に1cm角に切ったトマト、カレールウ、牛乳を加え、とろみがつくまで煮込む。



夏野菜を使ったカレーです。
色々な野菜を使って
作しましょう。

エネルギー：274kcal たんぱく質：10.2g 脂質：11.4g 塩分：2.6g