



# レンジでラタトゥイユ

このレシピで  
**約136g**  
の野菜がとれます

《調理時間：20分》



## 【材料2人前】

- かぼちゃ …………… 1/10個
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- トマト …………… 1/2個
- オクラ …………… 大1本
- にんにく(つぶす) …… 1/2かけ
- A { 塩 …………… 小さじ1/6
- こしょう …………… 少々
- オリーブ油 …………… 小さじ2



彩り鮮やかで野菜たっぷりの簡単料理です。子どもから大人まで楽しめる味です。  
野菜のうま味で食が進みます！！

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー99kcal たんぱく質1.9g 脂質4.2g 炭水化物16.2g 食塩相当量0.5g】  
\*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 かぼちゃと玉ねぎは一口大に、トマトはヘタを除いて4等分に切る。オクラはヘタを除いて3~4等分に切る。
- 2 耐熱容器にトマト以外の野菜を入れ、Aを加えて軽く混ぜ、トマトの切り口を下にしてのせる。
- 3 ラップをかけて電子レンジ(600W)で約10分加熱し、全体を混ぜる。