

## 和風ラタトゥイユ



### 栄養量 (1人分)

エネルギー263kcal たんぱく質 4.7g  
脂質 7.6g 炭水化物 87.4g  
食塩相当量 1.2g 野菜の量 240g

### ひとロメモ

1皿で、野菜がた〜っぷりとれます！  
味付けはめんつゆで、バッチリ決まる！  
つくりおきのおかずとしても重宝します。

## 真岡市食生活改善推進協議会

### 材料 (2人分)

ミニトマト 6個(60g) 水煮大豆 60g  
なす 中1本(90g) めんつゆ (2倍濃縮)  
玉ねぎ 中1個(180g) 大さじ2(32g)  
ピーマン 1個(50g) 塩、こしょう 少々  
しめじ 1/2株(50g) オリーブオイル  
かぼちゃ 100g 大さじ1(12g)

### 作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ(2cm角切り)、かぼちゃ(5mm薄切り)、なす(乱切り)、しめじ(小房)、ピーマン(乱切り)の順に入れ、塩・こしょうを加え軽く炒める。
- ②全体がしんなりしたら、水煮大豆、めんつゆを加え軽く混ぜ、中火〜弱火で煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったら、ミニトマトを加え4分ほど煮る