

レンジで簡単！野菜たっぷりラタトゥイユ



材料（4人分）

*野菜は全て、卵1個分くらいの大きさを目安にしよう！

- | | |
|-------------------|-------------|
| ・玉ねぎ、かぼちゃ、パプリカ、なす | 各50g |
| ・しめじ | 1/2パック（50g） |
| ・ウインナー | 3本 |
| ・トマト水煮缶（カット） | 150g |
| ・ケチャップ | 大さじ1（15g） |
| ・オリーブオイル | 小さじ1（4g） |
| ・こしょう | 少々 |

作り方

1. 野菜は全て1cm角程度、ウインナーは1cm幅に切り、しめじは手でほぐしておく。
2. 全ての材料を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で4分加熱する。
3. 一度全体をかき混ぜ、再び4分加熱する。

ひとことメモ

- *野菜たっぷりレシピ！お好みで粉チーズをかけても
- *なすは切ったら色が変わるので、一番最後に切ろう！

栄養価（1人分）

エネルギー：84kcal

食物繊維：2.4g

塩分：0.8g

