

☆ラタトゥイユ☆

【分量（4人分）】

豚肉		100g
ベーコン		50g
玉ねぎ		200g（中1個）
にんじん		60g（10cm）
ピーマン		30g（1個）
ズッキーニ		80g（1本）
なす		100g（1本）
トマト		100g（小1個）
ダイストマト（缶）		80g
オリーブ油		3g （小さじ1弱）
にんにく（チューブでもよい）		2g （小さじ1/2）
バジル（乾燥）	★ 調 味 料	少々
うすくちしょうゆ		6g（小さじ2）
塩		少々
こしょう		少々
赤ワイン		2g （小さじ1/2）
洋風だしの素		3g（小さじ1）

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① 豚肉、ベーコンは、食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは、くし切り、にんじんは、いちょう切り、ピーマン、ズッキーニ、なすは、縦半分にしてから、5mm幅スライス。トマトは、ザク切りする。
- ③ 鍋にオリーブ油をひき、にんにく、豚肉、ベーコンを炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじんを入れさらに炒める。
- ⑤ ズッキーニ、なすを炒めて、ピーマン、トマト、ダイストマト、★調味料を加えて煮る。



トマトの酸味が効いて、暑い日でも、さっぱり食べられます。余分な水分を加えないため、野菜の旨みがぎゅっと詰まっています。

【一人あたりの栄養価（目安）】

エネルギー 124kcal
たんぱく質 8.7g
食塩相当量 0.8g

