

レンジラタトゥイユ

〈材料／2人分〉

トマト……………中1/2個(80g)
 なす……………1/2個(40g)
 ズッキーニ……………1/5本(30g)
 玉ねぎ……………中1/3個(60g)
 にんにく……………1/2かけ(3g)
 ベーコン……………1枚(20g)
 A ケチャップ…大さじ1/2(7.5g)
 顆粒コンソメ…小さじ1/2(1.5g)
 オリーブ油……………小さじ1(4g)
 砂糖……………小さじ1/3(1g)
 こしょう……………少々



〈作り方〉

- ① トマトは一口大に切る。なす、ズッキーニは7mm厚さの半月切り、玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 耐熱ボウルに①とAを入れ軽く混ぜる。
- ③ ②にふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)に5分程度かける。



〈メモ〉・温かいままでも、冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べられます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー91kcal たんぱく質2.0g 脂質5.9g 炭水化物6.7g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

