

学校給食で提供した給食のレシピを家庭用にアレンジしました。

## 夏野菜のラタトゥイユ



### <材料(4人分)>

なす	80g (1本)
黄パプリカ	40g (1/4個)
玉ねぎ	80g (1/2個)
ベーコン	30g (2枚)
トマト缶	120g (1/2缶)
コンソメ	小さじ1/3
おろしにんにく	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

### <作り方>

- ①なすは1cm角、黄パプリカは細切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎを入れ、炒める。
- ③なす、黄パプリカ、ベーコンを入れ、さらに炒める。
- ④野菜がしんなりしたらトマト缶を入れ煮込む。
- ⑤コンソメを入れ味付けをする。塩・こしょうで味を調べて完成。

### <栄養価(1人あたり)>

エネルギー:68kcal

食塩相当量:0.3g