



だいとう キラキラ大東

ラタトウイユ

れいぞうこ なつやさい
冷蔵庫にある夏野菜をたっ
 ぷりいとつく入れてひ作ります。冷や
 してた食べてもおいしいです。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ツナ缶……………120 g ぐらむ
- ・ベーコン……………80 g ぐらむ
- ・ピーマン……………1個 こ
- ・なす……………2本 ほん
- ・ズッキーニ……………1本 ほん
- ・たまねぎ……………1個 こ
- ・にんじん……………1本 ほん
- ・だいず(缶)……………125 g ぐらむ
- ・ひよこ豆(缶)……………125 g ぐらむ
- ・にんにく……………1かけ
- ・マッシュルーム……………50 g ぐらむ
- ・ブイヨン……………2個 こ
- ・とろけるチーズ……………15 g ぐらむ
- ・トマトピューレ……………100 g ぐらむ
- ・トマトケチャップ……………100 g ぐらむ
- ・カットトマト……………100 g ぐらむ
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ウスターソース……………小さじ1
- ・赤ワイン……………小さじ2
- ・塩……………小さじ1
- ・白こしょう……………少々 しょうしょう
- ・油……………小さじ2
- ・水……………3カップ

つく かた 【作り方】

- ①鍋に油を熱し、にんにくを炒め、香りを出す。
- ②短冊切りにしたベーコン、ツナを入れ、炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、なす、ピーマン、ズッキーニを角切りにする。
- ④たまねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて炒め、さらになす、ピーマン、ズッキーニを入れて炒める。水とブイヨンを入れて、煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、トマトピューレ、カットトマト、砂糖、塩、こしょう、ウスターソース、赤ワインを入れ、さらに煮る。
- ⑥ひよこ豆、大豆、ケチャップ、チーズを入れ、味が整ったら、完成。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー：256キロカロリー
 たんぱく質：12.2グラム
 脂肪：12.7グラム
 塩分：1.5グラム