



## カラフル野菜のラタトゥイユ



トマトジュースで仕上げるラタトゥイユは、野菜のうまみがギュッとつまった一品です。そのままでも冷やしてでも、パンや野菜と一緒にでも、バランスよくお召し上がりいただけます。トマトジュースは食塩無添加のものを使用しています。

一人当たり

エネルギー量  
113kcal

野菜相当量  
209g

食塩相当量  
1.2g

### 材料 (4人分)

- ・玉ねぎ……1個
- ・黄パプリカ……1個
- ・ズッキーニ……150g
- ・なす……2本
- ・塩……2.5g(小さじ1/2弱)
- ・オリーブ油……大さじ2
- ・「カゴメトマトジュース 食塩無添加」…1カップ(200ml)
- ・こしょう……少々

### 作り方

- ① 玉ねぎは1cm角、パプリカ、ズッキーニ、なすは1.5cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒めフタをする(中～強火1分)。
- ③ パプリカ、ズッキーニ、塩を加え炒めフタをする(中～強火2分)。
- ④ なすを加え炒めフタをする。2分ごとに炒め合わせ、残り3分になったらフタを外し、焼き色を付けるように炒める(中～強火7分)。
- ⑤ トマトジュース、固形パイオンを加え混ぜてフタをし、2分ごとに混ぜ合わせ(弱火4分)。フタを外し、水分を飛ばすように混ぜ合わせる(中～強火1分)。
- ⑥ こしょうで味をととのえ、火を止める。