



広報

おまえがま

掲載レシピ



2018年7月号

普通の食事に
“野菜プラス1皿”



和風ラタトゥイユ

材料(4人分)

玉ネギ	1/2個
ナス	1/2個
トマト	1個
オクラ	3本
ズッキーニ	1/2本
ごま油	小さじ1
【A】	
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

- 1 玉ネギ、ナス、トマト、オクラ、ズッキーニは全て1センチ角程度の大きさに切る。
- 2 鍋にごま油を入れ熱し、玉ネギがしんなりするまで炒める。
- 3 2にナス、トマト、オクラ、ズッキーニを加えてよく炒め【A】を加える。
- 4 汁気が出てきたらコトコトと沸くぐらいの火加減にして約10分煮る。

▶ 1人分 = 40kcal