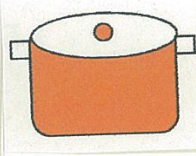


このレシピで
野菜が 320 g
 とれます♪

ここがスゴイ！！

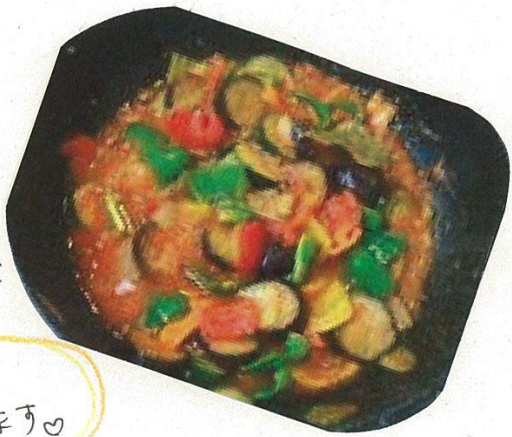


ラタトゥイユ

材料(1人分)

- トマト缶 ... 1/2缶 200g
- なす ... 1本 25g
- ズッキーニ ... 1/4本 25g
- たまねぎ ... 1/3コ 30g
- パプリカ } 各1/2コ 60g
- ピーマン }
- にんにく ... 1片 8g

- コンソメ顆粒 ... 小1
- 塩・こしょう ... 適宜
- 砂糖 ... 小1
- 米粉チーズ ... お好みで
- サラダ油 ... 適宜



オリーブオイルでも
 おいしくできます♡

作り方

1 野菜 ~

にんにく：おじんせり
 その他：1.5cm角

2. 鍋に油をひき、水にかけたら

にんにく → なす → ズッキーニ
 → たまねぎの順に炒めていき
 たまねぎがしんなりしたら
 パプリカを加える。

3 ピーマン・トマト缶・コンソメ顆粒 を加え、20分程煮込む。

4. 砂糖を加え

塩・こしょうで調味する。

5. 盛り付ける。

お好みで米粉チーズをかける。

残りの
 材料でよ

- ★ ラザニア
- ★ スパゲッティ
- ★ もう1食分のラタトゥイユ

色々作れます。