



## ラタトゥイユ

### 材料 1人前

なす	10g (15g)	トマト缶	10g (15g)
ズッキーニ	10g (15g)	コンソメ	1.5g (2.5g)
赤パプリカ	5g (10g)	オリーブオイル	小さじ1/2 (小さじ2/3)
黄パプリカ	5g (10g)	こしょう	少々
エリンギ	10g (10g)	乾燥バジル	少々
玉ねぎ	10g (15g)		( ) は栄養バランス弁当箱大サイズ

### 作り方

- 1 なす、ズッキーニ、パプリカ、エリンギ、玉ねぎは1cm角の角切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、野菜をしんなりするまで炒め、トマト缶を加え煮込む。
- 3 野菜に火が通ったら、コンソメ、こしょうで味を調え、バジルを振りかけて完成。