

# たっぷり夏野菜のラタトゥイユ



【1人分栄養素】  
エネルギー：180kcal  
たんぱく質：4.97、脂質：11.1g  
食塩相当量：1.8g

## 材料（4人前）

ナス…1本  
ズッキーニ…1本  
玉ねぎ…1/2個  
赤パプリカ…1/2個  
黄パプリカ…1/2個  
ピーマン…小2個  
にんじん…1/2本  
ベーコン…50g  
にんにく…1片  
カットトマト缶…1缶  
ローリエ…1枚  
オリーブオイル…大さじ2  
塩…適量  
こしょう…適量  
バゲット…お好みで

## 作り方

- ①ナス・ズッキーニはヘタを切り落としておく、赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマンはヘタと種を取り除いておきます。
- ②ナス・ズッキーニ・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・ピーマン・にんじんを1cmの角切りにします。
- ③ベーコンは1cm幅に切ります。
- ④鍋にオリーブオイルをひき、みじん切りにしたにんにくを炒めて香り立たせます。
- ⑤ベーコン・玉ねぎ・にんじんを炒めます。しんなりしたら、残りの①を加え炒めます。
- ⑥全体に油が回ったら、カットトマト缶を入れて強火にします。ローリエを入れ、煮立ったら弱火で20分程煮込みます。
- ⑦具材に火が通ったら、塩こしょうで味を整えましょう。
- ⑧お皿に盛り付けて出来上がり。

旬の夏野菜をたっぷり使っているので、夏バテ防止にもおすすめの一品です。

# 料理の ポイント



- ①大きめのフライパンを使うと、野菜の水分を早く飛ばせます。  
オリーブオイルは野菜にコクと香りを含ませるために多めに使います。



- ②野菜にツヤが出るまでしっかりと炒めましょう。  
玉ねぎに軽く色がついて、ナスやズッキーニがしっとりするくらいを目安に炒めましょう。



- ③焦げないようにときどき混ぜながら、水分が1/3の量になったら、塩・こしょうで味を整えましょう。

バゲットにのせて食べても美味しく召し上がれます。

**できあがり！**

