●和風ラタトゥイユ

＜栄養量＞
　エネルギー　９５ｋｃａｌ
　たんぱく質　1.0ｇ
　カリウム　１80ｍｇ
　リン　２７ｍｇ
　食塩相当量　０.４ｇ

＜材料＞
　南瓜･･･１５ｇ
　玉葱･･･１５ｇ
　ピーマン…５ｇ
　トマト…１５ｇ
　茄子…１５g

にんにく…0.5ｇ
オリーブオイル…3ｇ

酒…５g（小１）
砂糖…１ｇ
しょうゆ…3ｇ（小 1/2）

オリーブオイル…3g
＜作り方＞
- 南瓜、玉葱、ピーマン、茄子はそれぞれ１cm 角に切る。
- トマトも湯剥きして１cm 角に切る。

1　南瓜、玉葱、ピーマンはそれぞれ茹でこぼし。玉葱、ピーマンは水にさらす。
　南瓜は水にさらさない。
　茄子は水にさらす。(茹でこぼしをしない)
　※炒める為、茹で過ぎに注意する。
2　フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出てきたら南瓜、玉葱、ピーマン、茄子を入れて炒める。
　茄子に火が通ったらトマトを加えて炒める。
3　酒、砂糖、しょうゆの順に加え、汁気が無くなるまで煮る。
4　火を止めてからオリーブオイルを入れて香りを付ける。

偕行会愛知　管理栄養士