

冬野菜のラタトゥイユ

<材料>

大根	20g
たまねぎ	15g
さつまいも	20g
にんにく	1g
オリーブオイル	4g(小1)
トマト	30g
コンソメ	1.0g
塩	0.2g
こしょう	0.01g
パセリ	適量



<栄養量>

エネルギー	82kcal
蛋白質	0.9g
カリウム	233mg
リン	28mg
食塩相当量	0.6g

<作り方>

- 1.大根、たまねぎ、さつまいもは1cm角に切り茹でこぼしをする
- 2.トマトは湯剥きをして1cmの角切りにする
- 3.にんにくはみじんぎりにする
- 4.鍋に油を熱して3を炒め、香りが出たら1を加えて炒める
- 5.全体に火が通ったら2を入れ、調味料を加えて汁気が飛ぶまで煮詰める
- 6.器に盛付けてパセリを飾る

★さつまいもは崩れやすいので茹ですぎに注意

★野菜から水分が出るので、しっかりと煮詰めるようにしましょう