

和風ラタトゥユ

🕒 調理時間: 15分

1人分の野菜摂取量<220.5g>

🌿 材料 (2人分)



なす	1本
ズッキーニ	1/4本
大根	50g
玉ねぎ	1/4個
ごぼう	50g
トマト	1個
しし唐辛子	4本
にんにく	5g
ちりめんじゃこ	10g
鰹昆布だし	50cc
ブラックペッパー	少々
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
すだち	1個
オリーブオイル	小さじ1/2

🌿 作り方

1. なす、ズッキーニ、大根、玉ねぎ、ごぼう、トマトは1.5cmのサイコロ状に切る。しし唐辛子は種をとり、適当な大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
2. 鍋に玉ねぎ、にんにく、水大さじ2を入れて中火にかけ、ペーパーシートがかかれば弱火にして、蒸し煮にする。(約2分)
3. なす、ズッキーニ、ごぼう、大根、しし唐辛子、ちりめんじゃこ、トマトを順に炒め、鰹昆布だしを加え、フタをして中火にかけ、ペーパーシートがかかれば弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。(約5分)
4. 野菜が柔らかくなれば、ブラックペッパー、うすくちしょうゆで味をととのえる。
5. 4をボウルに移して冷やし、すだち果汁とオリーブオイルを入れて仕上げる。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆1人分の食塩相当量を0.8gにおさえています。
- ◆ラタトゥユと言うと、オリーブオイルをたっぷり使った野菜の煮込み料理ですが、ピタクラフトで無水調理をすることで、野菜の旨味を引き出しヘルシーに仕上げることができます。