

レンジで

ラタトゥイユ

だてきち 令和2年9月9日掲載
仙台市健康福祉局健康政策課



夏野菜で作るラタトゥイユ。そのまま副菜として食べても良いですが、鶏肉のソテーにソース替わりに添えたり、ゆでたパスタにのせて夏野菜パスタにしたり、食パンにのせてさらにチーズをのせて焼いてピザトースト風にしたり…と、いろいろなアレンジができる優れたものです。野菜がちょっと足りていないかな、という時にも食事に加えやすいので、作り置きしておいても良いですね。鍋を使わず、電子レンジで作るラタトゥイユのレシピをご紹介します。

材 料 (作りやすい分量・6人分)

- ・トマト缶 1缶 ※切る手間がないダイスカットタイプがおすすめ
- ・ズッキーニ 1本 … 厚さ1cm程度の輪切り
- ・玉ねぎ 中1個 … 一口大に切る
- ・なす 小2本 … 厚さ1cm程度の輪切り (太い場合は半月切り)
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・にんにく (すりおろし) 小さじ1弱 ※お好みで加減する
- ・コンソメ (顆粒) 小さじ2 ※固形コンソメの場合は1個
- ・塩 ひとつまみ

つくりかた

- ① ズッキーニを大き目の耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ② ①になす、玉ねぎを加え、オリーブオイル、にんにくを入れてすくうように混ぜ、全体に油がなじんだらラップをして電子レンジで5分加熱する。一度取り出し、かき混ぜて再度ラップをし、さらに5分加熱する。
- ③ ②にトマト缶の中身を汁ごと入れ、コンソメ、塩を加え、かき混ぜてからラップをして電子レンジで3分加熱して完成。

※ 固形コンソメを使う場合はトマト缶を加える前に入れて混ぜると溶けやすいです。

※ 電子レンジの加熱時間は500ワットの場合です。ワット数が異なる場合はかける時間を調整してください。

※ 保存する場合は密閉できる容器に移し替え、冷蔵庫で保管します。

1人前の栄養価				
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
53 kcal	1.7 g	1.7 g	8.8 g	0.58 g