

横手の旬をおいしく食べよう！

レンジでお手軽

夏野菜のラタトゥイユ風

1人分で240gの野菜が食べられる野菜のうま味たっぷり&夏におすすめのメニューです♪



<材料> 2人分

トマト……………2個

なす……………1本

ズッキーニ……………1/2本

ピーマン…1個

たまねぎ…1/2個

にんにくのみじん切り…1かけ分

オリーブ油……………大さじ1

塩……………小さじ1/4

こしょう…少々

コンソメ（顆粒）…小さじ1/2

A



野菜1日の目標量は

1日350g以上

<作り方>

①野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。

②耐熱容器に①の野菜とAを入れて混ぜる。

③ふんわりとラップし、600wで5分間加熱し、一旦取り出し軽く混ぜ、再度5分加熱する。

※やけどに注意に注意しましょう。

※加熱が足りない場合は調節してください。

生のままでは多い野菜も加熱することでかさも減り食べやすくなります。

冷凍での保存も可能なので作り置きに便利です。パスタやマカロニを加えたり、カレーや食パンに乗せてピザ風にしたりとアレンジ自在のラタトゥイユで野菜不足を解消しましょう！