

京野菜のラタトウイユ

※材料（2人分）

万願寺とうがらし	30 g
きんときになじん	40 g
かぶ	30 g
かぶの葉	20 g
たまねぎ	30 g
なす	30 g
オリーブ油	小さじ2
トマトソース（缶）	100g
白みそ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々

※作り方

- ① 万願寺とうがらしは1 cm長さの輪切りにする。きんときになじん、かぶは皮をむき、1.5 cm角に切る。
- ② にんじんを耐熱皿に入れラップをかけて、レンジ（600W）で2分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、なす、にんじん、万願寺とうがらし、かぶ、かぶの葉の順に炒める。
- ④ トマトソースと白みそを入れ、野菜に火が通るまで5分ほど煮込み塩、こしょうで味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミンC
90kcal	2.5g	4.3g	10.8g	53mg	1.1mg	0.5g	22 mg

「若葉の会」2020-2 班別