暑い夏にピッタリ！！

簡単　ラタトゥイユ

一人分　１８６ｋｃａｌ　塩分０．７ｇ

材料：1 人分

トマト　80ｇ
茄子　60ｇ
赤ﾋﾟｰﾏﾝ　25ｇ
玉葱 50ｇ
ﾋﾟｰﾏﾝ　50ｇ
人参　15ｇ
セロリ　30ｇ
オリーブ油　8ｇ
おろしにんにく　5ｇ
固形ｺﾝｿﾒ　5ｇ
白ワイン　30ｇ
塩　0.5ｇ
こしょう　少々

作り方：

① 野菜を一口サイズにそろえて切る
② 鍋にオリーブ油とにんにくを熱し①の野菜を入れ炒める
③ 水分が出てきたらその他の調味料を加える
④ そのまま野菜が柔らかくなるまで煮込む

温かいまま食べても冷やして食べても美味しいですよ♪
野菜はお好みの野菜に変えても OK

延山会　西成病院