

おしゃれなラタトゥイユ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 138kcal たんぱく質 7.2g 脂質 8.0g
炭水化物 9.9g 食塩相当量 0.5g

中食に組み合わせたバランス献立

主食
① ブランパン
(コンビニ購入)

副菜
② 半熟卵(コンビニ購入)

主菜
ラタトゥイユ
(野菜レシピ)

汁物
オニオンポタージュスー
プ(コンビニ購入)

副菜
③ ベーコンのシーザーサラ
ダ(コンビニ購入)

デザート
・ドリンク
④ 乳酸菌飲料
(コンビニ購入)

調理時間 / 25分

野菜量 / 175g

材料(1人分)

- ズッキーニ 15g
- なす 15g
- トマト 10g
- 豚肩ロース肉 30g
- オリーブオイル 2g
- 赤パプリカ 15g
- たまねぎ 15g
- にんにく 5g
- 食塩 0.5g
- トマト缶 100g
- ローリエ 0.2g
- 乾燥パセリ 0.1g

作り方

- ズッキーニ・なす・トマト・豚肉を0.5cmの角切りに切る。
- オリーブオイル半量を熱し、①を炒める。
- パプリカを茹でて皮をむき、0.5cmの角切りに切る。
にんにく・たまねぎはみじん切りにする。残りのオリーブ
オイルを熱し、にんにく・たまねぎ・塩を入れ炒める。
- ③がしんなりしたら、パプリカ・トマト缶・ローリエを入れ煮る。
- ローリエをとり、④をミキサーにかける。
- ②を盛り付け、⑤をかける。最後に乾燥パセリをふる。

メニュー提供： 学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校