

ラタトゥイユ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 351kcal たんぱく質 10.5g 脂質 28.9g
炭水化物 14.3g 食塩相当量 1.2g

🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 270g

材料（1人分）

・ なす	40g
・ ズッキーニ	50g
・ たまねぎ	20g
・ 赤パプリカ	30g
・ 黄パプリカ	30g
・ ベーコン	60g
・ オリーブオイル	5g
・ すりおろしにんにく	1g
・ トマト缶	100g
・ 塩	2g
・ 混合こしょう	0.04g

作り方

- ① なす・ズッキーニ・たまねぎ・赤パプリカ・黄パプリカは1cm角切り。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② オリーブオイルでにんにくを炒める。
- ③ ②にたまねぎ・ベーコンを加えて炒める。
- ④ ③になす・ズッキーニ・赤パプリカ・黄パプリカを加えて炒める。
- ⑤ ④にトマト缶を入れて加熱し、煮込む。
- ⑥ ⑤に調味料を加え、味が整ったら火を止め盛り付ける。

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 食パン(コンビニ購入)

副菜
② —

主菜 ラタトゥイユ
(野菜レシピ)

汁物 粉末スイートコーンスープ
(コンビニ購入)

副菜
① ポテトサラダ
(コンビニ購入)

デザート・ドリンク
(コンビニ購入)

メニュー提供：学校法人後藤学園 武蔵野栄養専門学校