

# 汁物 「ラタトゥイユ」

★保育所おすすめメニュー★

## <材料(2人分)>

なす	60 g
たまねぎ	110 g
ズッキーニ	100 g
パプリカ	20 g
ピーマン	20 g
トマト	160 g
にんにく	0.2 g
トマトホール缶	40 g
塩	少々
ケチャップ	10 g
オリーブ油	小さじ 1/2

## 🌸作り方🌸

- ① 野菜は少し大きめのさいの目切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを入れて香りをつける。
- ③ 野菜を入れ、少し炒めてからトマト缶を加え煮る。  
※野菜から水分が出てくるので水は加えない。
- ④ 塩とケチャップで味を調える。