



冬野菜のラタトゥイユ

冬野菜のラタトゥイユ 1人分の栄養価

エネルギー	<b>70 kcal</b>
たんぱく質	<b>1.8 g</b>
脂質	<b>4.1 g</b>
炭水化物	<b>7.5 g</b>
食塩相当量	<b>0.5 g</b>

## 冬野菜のラタトゥイユ（2人分）

### 【分量】

- |        |            |         |                |
|--------|------------|---------|----------------|
| ●ベーコン  | 10g        | ◎水      | 100ml（1/2 カップ） |
| ●白菜    | 40g（1/2 枚） | ●トマト水煮缶 | 60g（4号缶 1/6）   |
| ●れんこん  | 40g（1/4 節） | ◎塩      | 0.8g（小さじ 1/8）  |
| ●人参    | 20g（1/8 本） | ◎こしょう   | 少々             |
| ●深ネギ   | 20g（1/4 本） | ●ローリエ   | 1/2 枚          |
| ◎オリーブ油 | 4g（小さじ 1）  |         |                |
| ●にんにく  | 少々         |         |                |
| ●生姜    | 少々         |         |                |

## 冬野菜のラタトゥイユ

### 【作り方】

- ① ベーコンを 1cm 幅、白菜をざく切り、れんこん・人参を小さめの乱切り、深ネギを 1cm幅の輪切り、にんにく・生姜をみじん切りにする
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、にんにく・生姜を炒め、香りが立ったらベーコンを加える
- ③ 残りの野菜を加えて炒める
- ④ 水を加え、蓋をして 5 分程度蒸し煮する
- ⑤ トマト煮、調味料(塩・こしょう・ローリエ)を加え、中火で 15 分程度煮込む

# 地産地消



## れんこん



西区は**元岡**で生産されています。

れんこんは切り方で異なる食感が楽しめます♪  
今回のラタトゥイユ等の洋風料理など、  
料理に挑戦してみてくださいね



厚い半月切り	乱切り	縦切り	薄い輪切り
ホクホク食感	味がしみ込みやすい	歯ごたえがよい	シャキシャキ食感
天ぷら	煮物	炒め煮	酢の物、 サラダ、 れんこんチップス