

○
おいしい♪ヘルシー♪
かんたん
レシピ



293kcal / 1人あたり

野菜とトマト風味がピッタリのスープ♪

ニース風ラタトゥイユ

☆材料(2人分)

メイン	ズッキーニ	1本
	玉ねぎ	1個
	なす	2本
	ホールトマト缶	1缶
	醤油	小さじ2
	塩	少々
	A	オリーブオイル
固形スープの素		1個
	水	1/2カップ

新型コロナウイルス感染症に負けない
体づくりにぜひご活用ください。

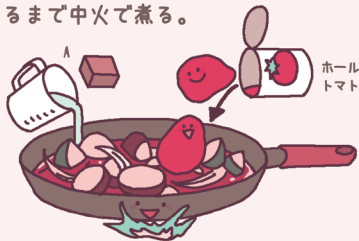
(カロリー数はおおよその値です)

☆つくりかた

①ズッキーニは一口大の乱切、玉ねぎはくし形に、
なすは1.5cm幅に切る。



③②にホールトマトとAを加え、野菜が柔らかく
なるまで中火で煮る。



②フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニ、
玉ねぎ、なすを炒める。



④ 醤油、塩で味を調え、器に盛りつけたら完成。

