



## ラタトゥーユ



調理時間

30分



カロリー

151kcal



野菜摂取量

468g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

### 材料(4人分)

なす	4個
ズッキーニ	2本
玉ねぎ	2個
ピーマン	4個
パプリカ(赤)	1個
トマト	3個
にんにく(みじん切り)	1片分
はちみつ	小さじ1
レモン汁	1/2個分
オリーブオイル	適量
バジル・タイム(乾燥)	各少々
パセリ(みじん切り)	適量
塩・こしょう	各適量

### 作り方

- 鍋を**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。
- 鍋にオリーブオイルと、にんにくを入れ、香りが出てきたらズッキーニとなすを入れて炒める。
- (1)に玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマトを加えてさらに炒め、全体的に少ししんなりしたら、はちみつ、バジル、タイムを加えて混ぜ、ふたをして**弱火**で20分ほど煮る。
- (2)に塩、こしょう、レモン汁を加えて味を調べ、野菜が十分にやわらかくなるまで煮る。
- 器に盛り、パセリをふる。

### 下準備

- なすとズッキーニは縦に皮のしまができるように皮をむき、幅1cmの輪切りにする。
- 玉ねぎはくし形に8等分する。
- ピーマンとパプリカはヘタと種を取り、縦4つ割りにする。
- トマトは皮を湯むきにして種を取り、ざく切りにする。