

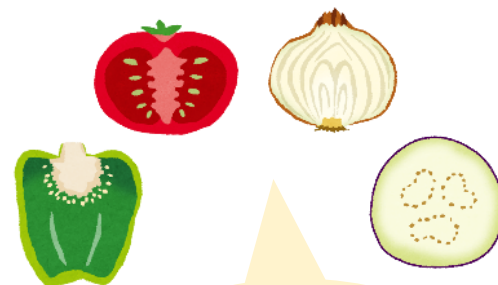
夏野菜のラタトゥイユ

豊岡市 こども未来課



材料 2 人分

トマト	1 個
なす	小 1 本
玉ねぎ	1 / 2 個
ピーマン	1 個
にんにく	1 / 2 片
オリーブ油	大さじ 1/2
コンソメ顆粒	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々



家族と一緒に収穫体験したり、野菜の断面を観察するのも食育の一環に

作り方

1. 野菜は食べやすい大きさに切っておく。
2. 鍋にオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れ、火にかける。
3. 1 を加えて軽く炒め、材料がかぶるぐらいの水とコンソメ顆粒を入れて、やわらかく煮込む。
4. 塩・こしょうで味を調える。

1 人分の材料を耐熱容器に入れて電子レンジで加熱しても簡単です

栄養価 (1 人分)

エネルギー 73Kcal たんぱく質 1.8g 脂質 3.3g 塩分相当量 0.5g

新田小学校
夏野菜の収穫の様子

