



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



彩りラタトゥイユ

【材料】 4人前

※写真は1人分

かぶ	中2個(200g)
トマト	中1個(200g)
ホールトマト缶	200g
パプリカ	大1個(150g)
玉ねぎ	中1個(150g)
にんにく	2かけ(10g)

オリーブ油	大さじ2
コンソメ顆粒	小さじ2
こしょう	2〜3振り
乾燥パセリ	2〜3振り

このレシピのポイント

あのアニメーション映画にも登場するフランス料理（ラタトゥイユ）を作ってみませんか。

色鮮やかなトマト、煮込めば柔らかくなるかぶ、加熱しても壊れにくいビタミンCが緑のピーマンの2倍も含まれるパプリカを使った、目にもうれしい料理です。食卓にこれを出せばオシャレに大変身。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 0.5g カロリー 112kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	2.1 g	食物繊維	3.1 g
炭水化物	13.7 g	ビタミンA	54 μg
脂質	6.4 g	ビタミンC	81mg

日本食品標準成分表2020年版（八訂）に対応

【作り方】

- ①かぶは葉が付いているものは茎を1〜2cm残して葉を切り落とし、茎の付け根の汚れを洗う。根元から軸に向かって皮をむき、2mm程度の薄い輪切りにする。
- ②トマトはヘタを取り、2mm幅の半月の薄切りに、パプリカはヘタと種をとり、2mm幅の輪切りにする。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ③中火で熱したフライパンにオリーブ油（大さじ1）を入れ、にんにくと玉ねぎを軽く炒める。火を止めてホールトマト缶、コンソメ顆粒を入れて混ぜる。
- ④③に薄切りにしたトマト、かぶ、パプリカの順に少しずつしながら丸く敷き詰めるように並べる。こしょうと残りのオリーブ油をまわしかける。
- ⑤④を中火にかけ、アルミホイルなどで軽く落とし蓋をして約15分、野菜がしんなりとして柔らかくなるまで煮る。最後にパセリを振りかければ出来上がり。

↓ ④材料の並べ方



DIANE作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科