



夏野菜のラタトゥイユ風和え



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：129kcal

たんぱく質：1.9g

脂 質：9.2g

炭水化物：10.8g

食塩相当量：1.6g

【材料（2人分）】

なす	2個(200g)
きゅうり	1本(100g)
トマト	1個(200g)
いんげん	4本(40g)
大葉	5枚(2.5g)
しょうゆ	大さじ2(36g)
砂糖	大さじ2(18g)
酢	大さじ2(30g)
A しょうが(みじん切り)	小さじ2(6g)
にんにく(みじん切り)	小さじ1(3g)
豆板醤	小さじ1(7g)
ごま油	小さじ1(4g)
揚げ油	適量

【下準備】

○なす・・・大きめの乱切り

○きゅうり・・・すりこぎなどで叩いて割り
食べやすい大きさに切る

○トマト・・・半分は半月切り、残りはひと口大に切る

○いんげん・・・へたを落とし4等分に切る

○大葉・・・せん切り

○Aを合わせておく

【作り方】

- ① なすといんげんは180℃の油で色よく揚げる。
- ② Aの半量でなす、いんげん、きゅうり、ひと口大に切ったトマトを和える。
- ③ 器に半月に切ったトマトを並べ、②を盛る。
大葉をのせ、食べる直前に残りのAをかける。

ズッキーニやスナップえんどうを入れても良いです。

子ども用は、味を付ける前に取り、ポン酢しょうゆ等で味を付けると一緒に食べられます。

きゅうりに含まれるカリウムは、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。