



瀬戸内市 管理栄養士

野

ラタトゥイユ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 60kcal
たんぱく質： 3.6g
脂 質： 1.9g
炭水化物： 8.8g
食塩相当量： 0.9g

【材料（1人分）】

トマト	1/4個
玉ねぎ	30g
なす	30g
ベーコン	15g
コンソメ	少々
ケチャップ	小さじ2(10g)

★ポリ袋 M (25×35cm)

【下準備】

○トマト・・・くし形に切る
○玉ねぎ・・・薄切り
○なす・・・薄いいちょう切り

【作り方】

- ① トマトはポリ袋に入れてもんでつぶす。
- ② 玉ねぎ、なすをポリ袋に入れる。ベーコンは手でちぎりながら入れる。
- ③ コンソメとケチャップを入れてよくもみ混ぜる。
- ④ 袋をねじって空気を抜き、上を結ぶ。
- ⑤ 沸騰した湯に入れ、10分加熱する。



災害時は、生で食べられる野菜も加熱して食べると衛生的で安心です。