

# ラタトゥユ

7月

4 週目



## 材料 (4人分)

賀茂なす	1個
万願寺とうがらし	4本
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
トマト	2個
しいたけ	4枚
ベーコン	50g
固形スープの素	少量
ドライオレガノ	少々
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	少々

## 作り方

- ① にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 賀茂なすは1/4、万願寺とうがらしは1/2~1/3、しいたけ、トマトは1/4に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくのみじん切りを炒める。
- ④ キツネ色になれば玉ねぎ・ベーコンを加え炒める。残りの野菜を火の通りにくい順に加え炒める。
- ⑤ 固形スープの素・塩・こしょう・ドライオレガノ・醤油・砂糖で調味し、フタをして野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。

## 食育ばなし

### 〈賀茂なす〉

丸くて大きい代表的な京野菜。このなすは、肉質が緻密で煮炊きしても形が崩れません。

5月下旬から9月まで出回りますが、最盛期は祇園祭のころです。

### 〈料理のこと〉

水を加えず、野菜から出る水分だけで煮ます。冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。

## 1人分栄養価

エネルギー	111kcal	炭水化物	14.3g
たんぱく質	4.6g	カルシウム	24mg
脂質	5.3g	塩分	0.5g

