


料理名	豊橋やさいたっぷりラタトゥイユ	
	調理のポイント	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>鍋にオリーブ油をひき、弱火でにんにくをいため香りをたたせます。</li> <li>野菜をしっかりいためってから、トマトを加えて煮込みます。</li> <li>青じそは仕上げに加えます。</li> </ul>	
おすすめポイント	夏が旬の地場産物をたくさん使った料理です。	

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコン</li> <li>・にんにく</li> <li>・にんじん</li> <li>・なす</li> <li>・トマト</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・たまねぎ</li> <li>・青じそ</li> <li>・ぶどう酒 (白)</li> <li>・【A】 トマトケチャップ</li> <li>・【A】 顆粒洋風だし</li> <li>・【A】 食塩</li> <li>・【A】 こしょう・白</li> <li>・オリーブ油</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>40g</li> <li>0.8g</li> <li>100g</li> <li>140g</li> <li>80g</li> <li>160g</li> <li>240g</li> <li>2g</li> <li>8g</li> <li>12g</li> <li>2g</li> <li>0.8g</li> <li>0.08g</li> <li>4g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① ベーコンは1cm幅の短冊に切り、にんにくはみじん切り、にんじんは5mm幅のいちょう切り、なす、トマト、たまねぎ、かぼちゃは1.5cm角のさいの目切り、青じそは千切りにする。</li> <li>② 鍋にオリーブ油をひき、にんにくをいため香りをだし、ベーコンを加えいためる。</li> <li>③ にんじん、たまねぎを順に加え、よくいためる。</li> <li>④ かぼちゃ、なすを加えいためたら、トマトを加え煮込む。</li> <li>⑤ あくをとり、【A】を加え煮る。</li> <li>⑥ かぼちゃがやわらかくなったら、青じそを加え、できあがり。</li> </ol>

## 【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
141	4.1	4.2	36	28	0.6	0.6	328	0.13	0.10	28	4.2	0.8

※中学生の給食量を目安にしています。