

## 【和風ラタトゥイユ】

### 【材料（2人分）】

- ナス・・・1個
- ズッキーニ・・・1/2本
- じゃがいも・・・中1こ
- 玉ねぎ・・・1/4こ
- ベーコン・・・20g
- おろしにんにく・・・大さじ1
- オリーブ油・・・小さじ1
- トマト缶・・・100g
- めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1
- トマトケチャップ・・・小さじ1/2



### 【作り方】

1. 野菜とベーコンは一口大に切る。
2. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、1を炒める。
3. 野菜に油が回ったら火を弱め、水1/4カップ（分量外）とトマト缶、めんつゆ、砂糖を入れて煮る。（水の量は、野菜の水分で調整する。）
4. 野菜に火が通ったら、最後にトマトケチャップを入れて仕上げる。

1日の塩分の目標量 男性 7.5g 女性 6.5g

【1人分栄養成分】エネルギー172kcal たんぱく質5.3g 脂質8.1g 炭水化物23.8g 塩分0.8g

### ◆減塩レシピのワンポイント◆

緑や赤・黄色のピーマンを加えるときれい。トマト缶は完熟トマトを使用してもおいしい♪