

野菜とミックスビーンズのラタトゥイユ 【食思不振】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	194cal	たんぱく質	6.9g
食塩相当量	0.1g		

STORY

野菜たっぷり、体にうれしいおいしさ。

材料(2人分)

- ミックスビーンズ (市販) (100g)
- 赤ピーマン (60g)
- なす (1本 80g)
- 玉ねぎ (1/2個 100g)
- オリーブ油 (大さじ1)
- にんにく (1かけ)
- 【A】 トマト (水煮缶) (1カップ)
- 【A】 ローリエ (1枚)
- 【A】 顆粒コンソメ (小さじ1/2)
- 【A】 塩、こしょう (各少々)



作り方

1. 赤ピーマン、なす、玉ねぎは1 cm角に切る。
2. 鍋に油を引いて、つぶしたニンニクを入れ (①)、弱火で炒め、香りが立ったら1.を加え (②)、しんなりするまで炒める (③)。

①



②



③



3. 2.にミックスビーンズを入れ (④)、そして【A】のローリエと顆粒コンソメを加え (⑤)、さらに水煮缶のトマトを注ぎ (⑥)、煮汁が少なくなるまで煮て、塩、こしょうで味をととのえ器に盛る。

④



⑤



⑥



Point

彩りがよく、ミックスビーンズの食感が楽しい副菜です。