



電子レンジで簡単☆ラタトゥイユ

◇夏野菜をたっぷり使って、電子レンジで簡単に♪



材料	分量(2人分)	作り方
トマト	1/2個	①野菜は1.5～2cm角に切る。
なす	1/2本	②耐熱ボウルに①とケチャップ、
パプリカ(赤)	1/4個	コンソメ、オリーブオイルを入れて
パプリカ(黄)	1/4個	ひと混ぜする。ふんわりとラッ
ズッキーニ	1/2本	プをかけ、電子レンジ(600W)
ケチャップ	大さじ1強	で8分加熱し、ざっと混ぜ合わせる。
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	
オリーブオイル	小さじ2	

☆パスタやオムレツのソースとしてもおすすめ♪

見てね！



健幸づくり推進課Instagram、
市公式LINE、Facebook、
ホームページでもレシピ発信中！



市ホームページ
【食と栄養】



市健幸づくり推進
課【Instagram】