

時短♡ 電子レンジで簡単！ お手軽野菜レシピ

今よりプラス1皿野菜料理
を食べよう！！



ラタトゥイユ風

(1人分 エネルギー 41kcal 塩分 0.6g)

《材料》 2人分

パプリカ (赤・黄など合わせて) 1/2個分(70g)

ミニトマト 4~6個(60g)

セロリ 10g

A	オリーブ油	小さじ1/2
	塩	小さじ1/5
	砂糖	1つまみ
	こしょう	少々



《作り方》

①パプリカは、種を除き2センチ角程度に切る。ミニトマトは1/2に切る。セロリはみじん切りにする。

②耐熱皿に①、Aを入れて軽く混ぜ、ラップをふわっとかけて、電子レンジ(600W)で1分加熱し一度取り出して上下を返して混ぜ、さらに1~2分加熱する。

※冷蔵庫で冷やして食べてもおいしくいただけます。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

