

ラトウイユ

調理時間 約20分 塩分 2.4g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
218kcal ⇒ 143kcal



【材料】2人分

ズッキーニ	小1本
なす	大1本
赤ピーマン	2個
玉ねぎ	1/2個
A	
ローリエ	1枚
塩	小さじ2/3
こしょう	適量
白ワイン	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
パセリ(みじん切り)	少々

【作り方】

- (1) ズッキーニとなすは幅8mmの輪切りにする。赤ピーマンは種を除き乱切り、玉ねぎは2cm角に切る。
- (2) 耐熱ボウルに(1)を入れ、Aを加えてよく混ぜ、オリーブオイルをかける。
- (3) クッキングペーパーを直接かぶせ、フォークで穴をあけ、更にラップをして電子レンジ(500W)で8分加熱し、取り出して粉チーズをふり、全体を混ぜ合わせ、更に2分加熱する。
- (4) 取り出してひと混ぜした後、皿に盛り、パセリのみじん切りをふる。

【ワンポイント】

- ・ 炒める作業がなく、油の量を1/2に減少、加熱時間も1/5に短縮できます。

レシピ監修 香川栄養専門学校