



NKまつえ上乃木保育園

おすすめレシピ



○ラタトゥイユ(こども1人分)



| | |
|---------|-------|
| 油 | 1 g |
| おろしにんにく | 0.1 g |
| たまねぎ | 10 g |
| トマト | 15 g |
| なす | 10 g |
| ピーマン | 6 g |
| 砂糖 | 0.5 g |
| ケチャップ | 1.8 g |
| 食塩 | 0.1 g |

1. トマトは湯むきする。
2. 1、たまねぎ、なす、ピーマンは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に油、おろしにんにくをいれ弱火で香りが立つまで炒める。
4. 3に2を加えて炒める。
5. 4の野菜に火が通ったら、砂糖、ケチャップ、塩を加えて調味する。

子ども達の大好きなケチャップ味で
人気のメニューです。

