

副食

## 和風ラタトゥイユ

[1人分] エネルギー：83kcal 塩分：0.7g



### 材料 [6人分]

- こんにゃく：小1枚（冷凍しておく）
  - 玉ねぎ：中1個
  - ごぼう：150g
  - れんこん：150g
  - かぼちゃ：150g
  - トマト缶：1/2缶（200g）
- 
- 醤油：大さじ2
  - みりん：大さじ2
  - かつお節：適宜（お好みで）

### 作り方

1

こんにゃくは水洗いして一口大に切り、冷凍します。自然解凍またはお湯をかけて戻し、水気をよく切ります。

2

玉ねぎは縦に4等分し、さらに横半分に切ります。ごぼうは斜め薄切り、れんこんは5mm幅のいちょう切り、かぼちゃは一口大に切ります。

3

厚手の鍋に"1"と"2"、トマト缶を入れ蓋をして弱火にかけ、30分ほど煮ます。

4

野菜が柔らかくなったら醤油とみりんで調味し、かつお節を入れひと混ぜします。

### [ワンポイントアドバイス]

ごぼうやれんこんを薄めに切ると、短い時間で仕上がります。

●レシピ監修：エコロッキングスクール認定講師 中矢幸子