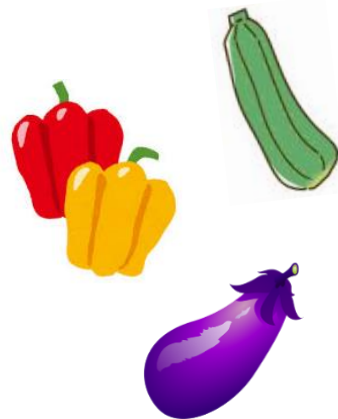




食改さんのおすすめレシピ

圧力鍋でラタトゥイユ



材料（4人分）

なす	160g（2本）	
トマト	300g（1個半）	
ズッキーニ	200g（1本）	
パプリカ（黄・赤）	各1個（各1個）	
セロリ	100g（1本）	
たまねぎ	200g（1個）	
ピーマン	60g（2個）	
にんにく	20g	
A	水	1/4カップ
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	タイム	4～5本
	ローリエ	1枚
オリーブ油	大さじ1	

作り方

- ①なすは皮をしま目に向き、縦半分にしてから3cm幅、トマトは乱切り、ズッキーニは2cm幅の輪切り、パプリカ、セロリ、たまねぎ、ピーマンは2～3cm角に切る。
- ②圧力鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、トマト以外の野菜を加えて中火で炒める。
- ③油が回ったらトマトとAを加え、蓋をして強火にかける。圧力がかかったら弱火にして2分炒める。
- ④火を止めてしばらく置く。酸味が強いようなら砂糖を少々加えて味を調える。

栄養価（1人分）

エネルギー：	105kcal
たんぱく質：	3.1g
脂質：	3.4g
食塩相当量：	0.8g



ポイント



- 加圧後は放置するだけなので調理の手間が省けます♪