

こんにゃく入りラタトゥイユ



栄養価(1人分)

エネルギー 76kcal、たんぱく質 1.4g
脂質 4.2g、炭水化物 9.5g
食物繊維 2.7g、食塩相当量 1.0g

材料(2人分)

トマト	1/2個(100g)	にんにく	1/2片(3.5g)
玉ねぎ	1/4個(50g)	オリーブオイル	小さじ2(8g)
なす	1/2本(40g)	◎穀物酢	大さじ1/2(7.5g)
ズッキーニ	1/2本(75g)	◎上白糖	小さじ1(3g)
板こんにゃく	50g	◎食塩	ふたつまみ(2g)
(生いもこんにゃく)			

作り方

1. こんにゃくは1.5×3cmの薄切りにし下茹でする。
玉ねぎは2cm角、トマトは3cm角に切る。
2. 茄子とズッキーニは1cm厚の輪切り(太いものなら半月切り)にし、なすは5分ほど水にさらしよく水を切っておく。
にんにくは縦半分に切ってから包丁の腹でつぶす(芯がある場合は取る)。
3. フライパンで(できればテフロン加工)にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが立つまで弱火で炒める。
4. 中火にし玉ねぎとズッキーニを加え玉ねぎが透明になるまで炒め、なすを加えさらに炒める。
5. こんにゃく、トマト、◎を加えてひとまぜし、ふたをして弱火で10分煮る。

POINT 蓋をして10分→はずして10分で野菜の食感が程良く残り、水っぽくならず美味しく仕上がる

6. ふたを外しさらに5分煮て完成。

POINT ラタトゥイユは混ぜすぎない。一度冷やすとこんにゃくにもしっかり味が入る。