

副菜

かぼちゃのラタトゥイユ

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

かぼちゃ	150g	2cm 角	
たまねぎ	1/6 個 (25g)	2cm 角	
赤パプリカ	1/6 個 (25g)	2cm 角	
ズッキーニ	1/6 個 (25g)	2cm 角	
A	にんにく	1/4 かけ	みじん切り Aは合わせておく
	塩	小さじ 1/4	
	オリーブ油	大さじ 1	
	こしょう	少々	
	トマト缶	100g	

<作り方>

- ① かぼちゃはラップに包み、600wで4分加熱する。
- ② 耐熱ボウルにたまねぎ、パプリカ、ズッキーニを入れ、Aを加えて混ぜる。
- ③ ①と②をレンジに入れ、ラップをせず600wで5分加熱する。
- ④ ③のボウルに、トマト缶を加えて混ぜ、ラップをかけて600wで6分加熱する。

<ポイント・メモ>

- ・ パスタソースとしても使えます。

離乳食向けアレンジ

- かぼちゃを取り分ける。
- ソースは月齢に応じて調整しましょう。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
113	2.1	0.1	26	0.7	0.8

副菜

かぼちゃのラタトゥイユ

レンジで
お手軽クッキング



<材料(2人分)・下ごしらえ>

かぼちゃ	150g	2cm 角	
たまねぎ	1/6 個 (25g)	2cm 角	
赤パプリカ	1/6 個 (25g)	2cm 角	
ズッキーニ	1/6 個 (25g)	2cm 角	
A	にんにく	1/4 かけ	みじん切り
	塩	小さじ 1/4	Aは合わせておく
	オリーブ油	大さじ 1	
	こしょう	少々	
	トマト缶	100g	

<作り方>

- ① かぼちゃはラップに包み、600w で4分加熱する。
- ② 耐熱ボウルにたまねぎ、赤パプリカ、ズッキーニを入れ、Aを加えて混ぜる。
- ③ ①と②をレンジに入れ、ラップをせず600wで5分加熱する。
- ④ ③のボウルに、トマト缶を加えて混ぜ、ラップをかけて600wで6分加熱する。

<ポイント・メモ>

- ・ パスタソースとしても使えます。

離乳食向けアレンジ

- かぼちゃを取り分ける。
- ソースは月齢に応じて調整しましょう。



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
113	2.1	0.1	26	0.7	0.8