

ヘルスメイトさんのおすすめレシピ



絵本の中のお料理のレシピを紹介します！

お野菜たっぷりラタトゥイユ



パスタやカレーにもアレンジできます、常備菜におすすめです♪

じゃこトースト



親子で簡単に作れます♪

材料（4人前）

- ・かぼちゃ … 1 / 8個
- ・玉ねぎ … 小1個
- ・ズッキーニ … 1本
- ・パプリカ（赤） … 半分
- ・なす … 1個
- ・トマト … 2個
- ・にんにく … 少々
- ・塩・こしょう … 適量
- ・オリーブ油 … 大さじ2
- ・固形スープの素 … 1個
- ・ローリエ … 1枚

作り方

- ①かぼちゃ・玉ねぎ・ズッキーニ・パプリカを2センチ角に切る。
- ②なすは2センチ角に切り、水に漬し、あくを抜いておく。
- ③トマトは2センチ角に切る。
- ④鍋にオリーブ油とつぶしたにんにくを入れて火にかけ、①と②を加えて炒める。しんなりしたら塩とローリエを加え、弱火で10～20分煮込む。
- ⑤④に③・固形スープを加えて煮込み、煮汁を煮詰め、こしょうで味を調える。

材料（2人前）

- ・食パン(6枚切り) … 2枚
- ・ちりめんじゃこ … 小さじ4
- ・ピーマン … 1個
- ・玉ねぎ … 1 / 4個
- ・ミニトマト … 6個
- ・ピザ用チーズ … 適量
- ・マヨネーズ … 小さじ1

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②食パンにマヨネーズをぬる。
- ③②にちりめんじゃこを散らし、玉ねぎ・ピーマン・ミニトマトをのせる。
- ④③にピザ用チーズを全体にのせ、オーブントースターで3分焼く。

