

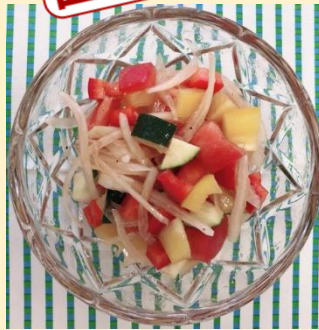
シェフ直伝

ラタトゥイユ風ドレッシング和え



いつもの食事に野菜をプラス
ベジたべプラス
マスコットキャラクター「ベジたべちゃん」

詳しくは、 [ベジたべプラス](#) [検索](#)

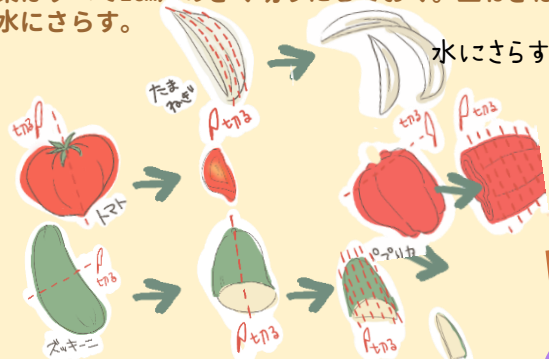


材料 (10人分)

・トマト	大1個
・玉ねぎ	小1/2個
・赤パプリカ	1個
・黄パプリカ	1個
・ズッキーニ	1個
・さとう	10g
・ケチャップ	50g
・米酢	20g
A	
・ウスターソース	10g
・コンソメ顆粒	5g
・オリーブ油	10g
・タバスコ	2g
・塩	2g
・ブラックペッパー	適宜

作り方

①野菜はすべて1cm角のざく切りにしておく。玉ねぎはスライスして水にさらす。



②Aをあわせてドレッシングを作り、野菜とあえてできあがり！



旬の野菜はそれだけでも味が濃いので塩をふり、オリーブ油をかけてさっと焼くだけでも十分おいしいです！



酒の肴に野菜を取り入れるととてもヘルシーなのでおすすめです



栄養価 (1人分)

エネルギー 40kcal	炭水化物 7.2g	脂質 1.1g	タンパク質 0.8g	食塩相当量 0.7g
-----------------	--------------	------------	---------------	---------------

Presented by 大和郡山市すこやか21推進委員会
問合せ・事務局： 大和郡山市保健センター 0743-58-3333