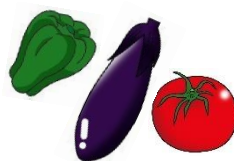


## パワーアップ！朝ごはん！ レンジで簡単 ラタトゥイユ



### 〈材料 6人分〉

たまねぎ（中）	1個
なす	1本
ズッキーニ	1/2本
パプリカ（黄色）	1個
ピーマン	1個
トマト	1個
調味料	塩 小匙1/2
	こしょう 少々
	薄口醤油 5g
	オリーブオイル 大匙1

### 〈作り方〉

- ① たまねぎは1cmの半月切り、なす・ズッキーニは1cmの輪切り、パプリカ・ピーマンは3cm角に切る。トマトは大きめの乱切りにする。
- ② トマトをのぞく①を耐熱容器に平らに並べる。
- ③ ラップをして、電子レンジ（500W）で8分加熱する。
- ④ 汁を軽く切り、トマト・調味料を上からかけ、さらに2分加熱して仕上げる。

