

素材はおいしい！おうちカフェ とろーり卵とチーズのラタトウイユ

〈材料 2人分〉

にんじん	1/8 本
玉ねぎ	1/2 個
なす	1/2 本
じゃがいも	1/2 個
しめじ	1/4 パック
オリーブ油	適量
トマト水煮	1/4 袋
ピザ用チーズ	40g
雑穀ごはん	300g
温泉卵	2 個
水菜	適量
水	適量



1人分栄養価 エネルギー534kcal 食塩相当量0.8g

〈作り方〉

- ① にんじん・玉ねぎ・なす・じゃがいもを角切りにする。しめじは房に分ける。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ トマト水煮を加え、やわらかくなるまで煮込む。
(水分が足りなくなったら水を足す)
- ④ 器に雑穀ごはんを盛り、熱いうちにピザ用チーズをのせ、ラタトウイユをかける。
- ⑤ 温泉卵と水菜を盛り付ける。*お好みで粗挽きこしょうをかけてもおいしい。

〈温泉卵の作り方〉

- ① 小鍋に500mlの水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止めて100mlの水を入れる。
- ② 卵2個を入れて蓋をし、15分置いたら鍋から出して水につけて冷ます。