

# エビと夏野菜のラタトゥイユ

## 材料 (2人分)

所要時間 20分  
費用目安 500円前後



むきエビ(冷凍でも可)	10尾
トマト	2個
ナス	1個
ズッキーニ	1個
黄パプリカ	1個
たまねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩麴	20g
食塩	少々
胡椒	少々
パセリ	少々

## 作り方

- ①エビは背ワタをとり、酒(分量外)につけて5分程おき、水気をとる。冷凍エビの場合は解凍しておく。
- ②トマト、ナス、ズッキーニ、パプリカ、たまねぎは一口大に、にんにくは粗みじん切りに切る。
- ③鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、ナス・ズッキーニ・パプリカ・たまねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④エビ、トマト、塩麴を加え、全体をよくかき混ぜたら、蓋をして弱火で10分蒸し煮にする。(途中焦げていないか確認)
- ⑤塩こしょうで味を整え、盛り付けたら完成。

(1人分)

## ポイント・アドバイス

今回は夏野菜をたっぷり使ったラタトゥイユのレシピです♪  
塩麴を加えることで、塩麴の塩気が野菜からの水分をより引き出し、夏野菜の甘みと旨味が凝縮された一品に仕上がります。

たくさんのお野菜を効率よくとることもできるので、ぜひお試しください！

エネルギー 220kcal

たんぱく質 13.3g

脂質 7.9g

炭水化物 26.7g

食塩相当量 1.5g

食物繊維 5.5g