

雑穀ごはんと冬のラタトゥイユ温玉のせ

材料／2人分

トマトホール缶・・・1/2缶
セロリ・・・1/2本
玉ねぎ・・・1/2個
パプリカ・・・1/4個
なす・・・1/2本
さつまいも・・・1/4本
れんこん・・・1/4節
しめじ・・・1/4パック
イタリアンパセリ・・・適量
ピザ用チーズ・・・60g
コショウ・・・少々
オリーブ油・・・小さじ1/2
温玉・・・2個
雑穀ごはん・・・300g

作り方

- 1 セロリは薄切り, 玉ねぎ・パプリカ・なす・さつまいも・れんこんは一口大に切る。しめじは根を取りほぐす。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ, 1の野菜を弱火でしんなりするまで炒める。
- 3 2にトマトホール缶を入れつぶすように炒める。蓋をして, 弱火で野菜が柔らかくなるまで煮込む。(約20分) 焦げないように途中で混ぜる。
- 4 器に雑穀ごはんを盛り, チーズをちらしその上に3を盛る。コショウを振り温玉を真ん中にのせ, 周りをイタリアンパセリで飾る。

1人分 エネルギー593kcal 食塩相当量0.9g

味付けはチーズの塩味のみ！
野菜の旨みを味わえます。

温玉の作り方 ～4人分～

鍋に1ℓの水を入れ火にかけて沸騰したら火を止めて200mlの水を入れる。
卵4個を入れ蓋をして15分置いたら鍋から出し, 水につけ冷ます。