

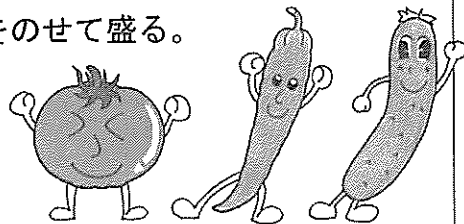
具たくさん簡単ドリア(4人分)

茄子	340g
トマト	400g
甘長ピーマン	100g
玉ねぎ	200g
ベーコン	100g
オリーブオイル	大さじ1
コンソメ	1個(5.3g)
ケチャップ	大さじ3
ピザ用チーズ	40g
ご飯	440g

野菜をたくさん入れる

(1人260g)

- ① 野菜はサイコロ形・ベーコンは細切りにする。
※ 茄子は水に浸さない。
- ② フライパンを火にかけオリーブオイルを入れる。
- ③ 固い野菜(甘長・玉ねぎ、トマト、茄子の順)から炒め、ベーコンも入れる。
※ トマトから出る水気も茄子が吸ってくれる。
- ④ ③をコンソメ・ケチャップで調味する。
- ⑤ 火を止めて、チーズを混ぜる。
- ⑥ 温かいご飯に⑤をのせて盛る。



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	430kcal	11.3g	16.3g	1.7g	113mg	1.1mg	4.8g