

ラタトゥイユのチーズ焼き



調理時間

カロリー

約55分

92kcal(1人分)

材料

(4~6人分)

(A)

ナス	1本
トマト	1個
玉ネギ	1個
ズッキーニ	1本
赤パプリカ	1/2個

(B)

トマト缶	1/2缶(200g)
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/4
モッツァレラチーズ	100g

作り方

- 1 Aを1cm角に切っておく。
- 2 ダッチオーブンに(1)とBを入れて蓋をし、グリルに入れる。
- 3 オープンモードを選択し、タイマーを30分に設定し点火する。
- 4 消火後、スライスしたモッツァレラチーズをのせ再び蓋をし、そのままグリルの中で10分余熱する。

野菜のおいしさをまるごといただけるヘルシーメニュー。