

## 給食レシピ ☆なすとズッキーニのソテー☆

### 1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
オリーブ油	12g	大さじ1
にんにく	3g	2~3かけ
バラベーコン	50g	
なす	70g	1本
ズッキーニ	100g	1本
エリンギ	40g	1本
黄パプリカ	20g	1/2個
赤パプリカ	20g	1/2個
塩	3g	小さじ1/2
こしょう	少々	



### 2 作り方

- ① にんにくはすりおろし、ベーコンは8mm幅、なす、ズッキーニ、エリンギは短冊切り、パプリカは薄切りに切る。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを炒め、香りをだす。
- ③ ベーコンを加え炒める。
- ④ なすを加え、軽く炒める。
- ⑤ ズッキーニ、エリンギを加え炒める。
- ⑥ 調味料を加える。

### 3 ー口メモ

分量よりも塩、こしょうを増やし、濃いめの味に仕上げ、パスタの具として活用してもおいしいです。