

ラタトゥイユ



とまとまっき

ラタトゥイユとは夏野菜の煮込みのことです。トマトケチャップを使って簡単に作ることができます。

作り方

- ① ベーコンは5mm幅に切る。ズッキーニとナスは5mm幅のいちよう切りにする。玉ねぎ、パプリカは2cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を弱火で熱し、にんにく、ベーコン、玉ねぎを入れ油がまわるまで炒める。
- ③ 鍋にズッキーニ、ナスを入れ中火でしんなりするまで炒める。パプリカを加えて全体に油がまわるまでさらに炒める。
- ④ 野菜の水分が出てきたらトマトケチャップ、コンソメを加え全体を合わせる。水分がほぼなくなりとろみが出るまで煮込んだら完成。

材料(4人分)

- | | |
|------------|-----------------|
| ▷ベーコン…40g | ▷オリーブ油…小さじ2 掲載 |
| ▷ズッキーニ…80g | ▷にんにく(みじん切り)…2g |
| ▷ナス…80g | ※チューブでも可 |
| ▷黄パプリカ…60g | ▷トマトケチャップ…50g |
| ▷玉ねぎ…80g | ▷コンソメ…4g |

エネルギー：94kcal 塩分：1.0g 野菜の量：75g