



つくってみませんか

《材 料》(4人分)

なす	160g
たまねぎ	200g
ズッキーニ	100g
かぼちゃ	160g
パプリカ	80g
ピーマン	60g
トマト	320g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	大さじ2
コンソメ	1こ
ケチャップ	大さじ 1/2
こしょう	少々
(1人分の栄養価 119Kcal)	

親子料理教室で作ったメニューです

ラタトゥイユ

(夏野菜のトマト煮)



《作り方》

- ① なす・ズッキーニは 1cm厚ぐらいの半月切りにする。かぼちゃは5mm厚ぐらいのいちょう切りにする。たまねぎ・ピーマン・パプリカ・トマトは2cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ火にかけ、にんにくを炒め香りが出てきたら、たまねぎを入れ2～3分炒める。なす・ズッキーニ・パプリカ・ピーマンの順に入れ、その都度1分くらい炒める。
- ③ 白ワイン・つぶしたコンソメ・トマトを入れ、ふたをして10～15分くらい中火で煮る。焦がさないように、途中上下をひっくり返すように混ぜる。
- ④ かぼちゃ・ケチャップ・こしょうを入れ、さらに10～15分煮込む。水気が多ければ、最後に強火にして水分を飛ばす。 (健康福祉部会 食生活改善推進会)