



ラタトゥイユ



ラタトゥイユはフランス生まれの煮込み料理です。旬の夏野菜をたっぷり使って彩りよく！暑い夏も元気に過ごせるメニューです。

材料（4人分）

ズッキーニ	40 g	(1/5本程度)
玉ねぎ	40 g	(1/5個程度)
人参	20 g	(1/6本程度)
黄ピーマン（パプリカ）	30 g	(1/4個程度)
菜種油	10 g	(大さじ1弱)
にんにく（チューブ可）	2 g	(少々)
★カットトマト缶	100 g	(1/2缶)
★砂糖	1 g	(小さじ1/3)
★醤油	2 g	(小さじ1/3)
★塩	1 g	(少々)
★白ワイン	9 g	(小さじ2)
★チキンコンソメ（顆粒）	2 g	(小さじ1/2程度)

切り方

食べやすい大きさに切る
(角切りやいちょう切りなど)

作り方

- 1.鍋に油をひき、にんにくを炒め、香りが立ったら火の通りにくい野菜から順に加えて中火で炒める。
- 2.野菜がしんなりしてきたら、★の調味料を加え、蓋をして弱火で時々混ぜながら煮る。
- 3.汁気が煮詰まってきたらできあがり。

