

野菜料理（ラタトゥイユ）の作り方

【提案者からの一言】

夏野菜をもらったり、自分で産直で買ったものが冷蔵庫一杯になり、冷蔵庫のお掃除も兼ねて夕食の一品を作りました。

【材料】（3～4人分）

- ・玉ねぎ 1個
- ・ピーマン 3～4個
- ・ズッキーニ 1本
- ・なす 中2本
- ・トマト 中2個
- ・トマト缶（あれば）1缶
- ・にんにく 4かけ（好みで加減）
- ・オリーブオイル 大さじ4

【使用する道具】

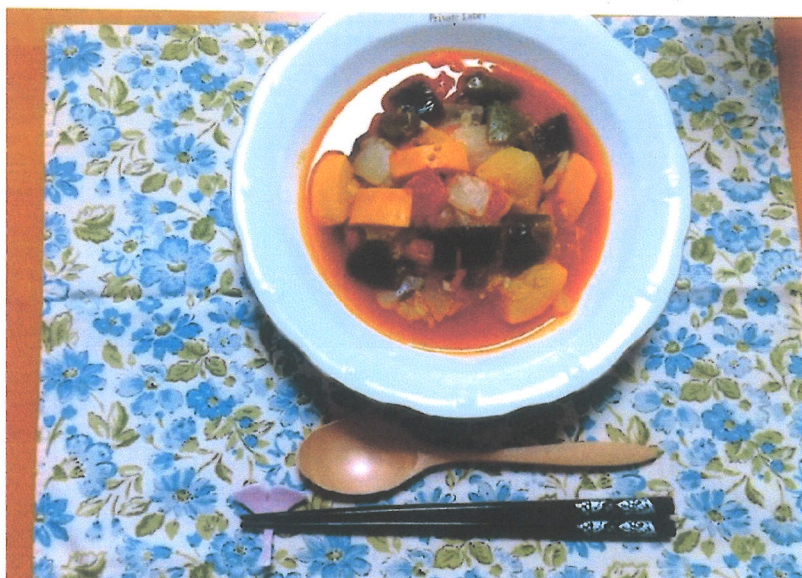
- ・鍋

【体験時間】

約60分

【作り方】

- ① 野菜を1.5cm角にカットする。（トマトは皮をむく。なすは水にさらしておく。）
- ② 厚手の鍋にオリーブオイル、にんにく（みじん切り）を入れ、香りがしたら玉ねぎを炒める。
- ③ 油がなじんだらピーマン、ズッキーニ、なすの順に加え、都度塩一つまみを共に炒める。
- ④ トマト、トマト缶（無くても良い）を加える。
煮立ったら弱火にして、ふたをして、30～40分コトコト煮る。
（時々、底が焦げないように混ぜる。）
- ⑤ 味をみて、塩をたしても良い。
※パプリカ、きゅうり、しいたけを入れても美味しい。



レッツ！クッキング 出来上がりは「光明さぬきネット」へ投稿しよう