

～ラタトゥーユ～



旬の夏野菜は、ビタミン類と水分が多く、疲労回復と熱中症・夏バテ予防に役立ちます。

☆材料

玉ねぎ1個
パプリカ（赤・黄） 各1/2個
なす 2本
ズッキーニ 1本
にんにく 1かけ
トマトの水煮缶（ダイスカット）1缶400g
コンソメ 1キューブ（約5g）・砂糖 小さじ1
塩・こしょう 各適量
オリーブ油 適量

☆作り方

- ①野菜は食べやすい大きさにカットする。
- ②にんにくは、みじん切りにしておく。
- ③鍋にオリーブオイルをひき、弱火でにんにくを香りがでるまで炒める。
- ④弱めの中火にして、硬い野菜から順に加えて炒める。（玉ねぎ→パプリカ→なす→ズッキーニ）
- ⑤野菜がややしんなりしたら、トマト水煮缶を加える。
空いた缶に水を半分（約200ml。分量外）入れて加える。
ポイント 缶に残っているトマトを無駄なく使いましょう。
洗い物も楽になります♪
- ⑥コンソメと砂糖を加えて蓋をして20～30分煮込む。
時々、鍋の底の方が全体を混ぜましょう。
ポイント トマト缶の種類によって酸味の強い物もあります。
砂糖を加えて味を調整しましょう。
- ⑦水分が飛んで野菜とトマトがなじんだら、味をみて塩・こしょう（こしょうはお好みで）で味を整えて完成。