

7月2日(木)メニューレシピ

ラタトゥイユ



【材料 4人分】

玉ねぎ 1/2個
ズッキーニ 1/3本
ピーマン 1個
なす 1個
セロリ 1/2本
にんにく 1かけ
オリーブオイル 小さじ1



A	カットトマト缶	100g
	塩	少々
	砂糖	小さじ1
	コソメ	少々
	ケチャップ	大さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、なすは1cmの角切り、セロリは小さめの角切りにする。
- ② フライパン（鍋）にオリーブオイルとにんにくを入れ火にかける。香りがしてきたら固い野菜から順に炒めていく。
- ③ ある程度火が通ったらAの調味料を入れひと煮立ちしたらできあがり。

☆出来立てもいいですが、暑い日は冷たくして食べてもおいしいです。

☆子どもの食べやすいように少し甘めにしています。