

ラタトゥイユ



材料 (4人分)

| | | | | |
|------------|--------------|-------|----------|---------------|
| ・ズッキーニ | 1/2 本(約100g) | A { | ・カットトマト缶 | 1/4 缶(約50g) |
| ・なす | 1個(約100g) | | ・トマトピューレ | 50 g |
| ・たまねぎ | 1個(約200g) | | ・ウスターソース | 小さじ 1 |
| ・パプリカ | 1/3 個(約50g) | | ・とんかつソース | 小さじ 2 |
| (赤か黄 お好みで) | | | ・さとう | 大さじ 1 |
| ・にんにく | 1 かけ(約8g) | | ・水 | 1/4 カップ(50mL) |
| | | | ・塩 | 少々 |
| | | ・こしょう | 少々 | |
| | | ・炒め油 | 適量 | |

作り方

- ① ボールにAを入れてよく混ぜる。
- ② にんにくは、みじん切りにする。
- ③ ズッキーニ・なす・たまねぎ・パプリカは、1cm大の角切りにする。
- ④ フライパンに炒め油をひき、にんにくとたまねぎを入れ、たまねぎが透明になるまで弱火で炒める。
- ⑤ 次にズッキーニ・なす・パプリカと塩・こしょうを入れ、全体がしんなりするまで中火で炒める。
- ⑥ 次に①を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ ふたをして、弱火で約10分、汁気がなくなるまで煮る。



ポイント

フランス南部で食べられている野菜の煮込み料理です。

