



おかず

おうちで作ろう！！
♪学校給食♪

ラタトゥイユ



ラタトゥイユはトマト・ナス・ズッキーニなど夏野菜をにんにくとオリーブ油で炒め、野菜の水分だけで煮込んだ料理です。味付けは塩だけのシンプルな味付けですが、野菜のうまみがたっぷりでおいしいです♪



材料(1人分)

たまねぎ	10 g
パプリカ(赤)	15 g
パプリカ(黄)	15 g
ナス	25 g
ズッキーニ	25 g
トマト	40 g
バジル	0.2 g
パセリ	0.5 g
にんにく	0.8 g
塩	0.5 g
こしょう	0.04 g
オリーブ油	2 g

作り方

- ① トマトは皮を湯むきして種を取り、角切りにする。
- ② にんにく・たまねぎ・パセリ・バジルはみじん切りにし、パプリカは幅1cm長さ4~5cmの短冊切りにする。
- ③ なす・ズッキーニは1cmの輪切りにする。(太いものは半月又はいちよう切り。)
- ④ オリーブ油でにんにく・たまねぎを炒める。
- ⑤ なす・ズッキーニ・パプリカ・トマトを層になるように重ね、半分の量の塩を加えてコトコト煮る。
- ⑥ 水分が半分の量になるまで煮詰めたら、バジル・パセリを加え、残りの塩・こしょうで味を調える。



立川市学校給食課