



夏野菜のトマト煮（ラタトゥイユ）



（材料は2人分です）

なす	中2個		にんにく	1/2 かけ
玉ねぎ 	中 1/2 個		タイム（お好みで）	少々
ズッキーニ	1/2 本		オリーブ油	大さじ2
トマト	中2個		塩	小さじ1/2
パプリカ（又はカラーピーマン）	1/2 個		胡椒	適宜

家庭にある野菜をご利用ください。

作り方

- ① なすは 1.5cm 角に切る。
- ② パプリカはへたと種をとり、玉ねぎとともに 1.5cm 角に切る。
ズッキーニは 1.5cm 幅の半月切りに、トマトは熱湯を通し皮をむいて横半分に切り、種も取り、一口大に切る。
- ③ 厚手の鍋にオリーブ油の半分をいれて①のなすをよく炒めて取り出す。
- ④ ③の鍋に残りのオリーブ油とにんにくの薄切りを入れ、弱火でにんにくの香りが出てから②のトマト以外の野菜を加えて炒める。油がまわったらトマト、塩、タイムを加え、蓋をして弱火から中火で15～20分程煮込む。
- ⑤ 野菜が煮えたら胡椒をふり、味を調える。

トマト缶を使うと
簡単です

