



<料理名> ラタトゥイユ

料理の紹介文

7月の献立

材料：（ 人分）…目安程度

生しいたけ	4枚
にんじん	1/4
なす	4本
赤ピーマン	1個
ピーマン	2個
トマト水煮缶	1缶
にんにく	1かけ
固形スープ	2個
オリーブ油	大さじ 5
薄口しょう油	小さじ 1
A ドライオレガノ	

作り方：

- (1)しいたけは四つ切り、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにし、なすは皮をむいて2cm厚さの半月切りにする。ねぎは1cm厚さのぶつ切り、ピーマンはそれぞれ2cm角に切る。
- (2)鍋にオリーブ油大さじ3とにんにくのみじん切りを入れて炒め、なすを加えて充分炒めたら、オリーブ油を大さじ2足して、1の残りの野菜を炒める。
- (3)トマトの水煮を缶汁ごと加え、固形スープ、しょう油も加えて、野菜が柔らかくなるまで煮、ドライオレガノなどで調味する。

《その他、上記の料理にピッタリの一品(付け合わせなど)がありましたらご記入ください。》

- 肉の野菜巻き(さやいんげん・にんじん)
- 白身魚のマリネ
- しそご飯(青じそ・レモン・紅しょうが・ごま)
- かにかまぼことブロッコリーの土佐酢がけ(かにかま・ブロッコリー・長芋)
- 大豆の揚げ煮
- トマトのはちみつ煮
(湯むきトマト小5個に、はちみつ・水各大2とレモン薄切りを加えラップ、レンジ強で3分加熱しくし切りにする)