

給食のおすすめレシピを紹介します！

ラタトゥイユ

ラタトゥイユはフランス発祥の料理です。
夏野菜がたくさん食べられてオススメです。
よく煮込むと野菜もトロツとおいしくなります。



< 材料（4人分） >

ベーコン		60g
炒め油		適量
トマト		1個
玉ねぎ		1/2個
なす		80g
パプリカ		20g
ピーマン		40g
ズッキーニ		60g
かぼちゃ		120g
大豆(水煮)		20g
にんにく		1かけ
トマトジュース(無塩)	...	100～200g
コンソメ		小さじ1
塩・こしょう		適量

< 作り方 >

- ①ベーコンを1cm幅に切る。
- ②トマトはざく切り、玉ねぎはくし切り、なす・ズッキーニは輪切り、ピーマン・パプリカは種を取り2cm角、かぼちゃも2cm角、にんにくはみじん切りに切る。
- ③鍋に油を入れ、にんにく・ベーコンを炒める。
- ④③に野菜とトマトジュースを入れ、野菜がひたる程度の水を入れて弱火で煮込む。
- ⑤やわらかくなったらコンソメ・塩こしょうで味を調える。