

献立名「 ラタトゥイユ 」

献立の特徴； 野菜のかさが減るのでたくさん食べることができる。

調理のポイント； ていねいにアクをとる。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方	
なす	120g	なす・玉ねぎ・ピーマンは輪切りにする。 セロリは筋を取り、乱切り。トマトは皮を湯むきし、角切りにする。 鍋にサラダ油を入れ熱し、 を加え炒める。 にトマトピューレ・水・砂糖を加えてふたをして弱火にし、時々、鍋をゆすりながら15～20分煮込む。その後、塩・こしょうで味を整える。 器に盛り、刻んだパセリをふりかける。	
玉ねぎ	90g		
ピーマン	75g		
セロリ	50g		
トマト	180g		
A {	サラダ油		大さじ1
	トマトピューレ		大さじ1
	水		50cc
	砂糖		小さじ1
	こしょう		少々
塩	少々		
パセリ	10g		

【1人あたり】 野菜の重量 129g

【1人当り栄養価】エネルギー；64kcal、脂質；3.0g、食物繊維；2.5g

バリエーション

- ・冷たく冷やす。
- ・ソーメンやパスタにも合う。
- ・キャベツ、人参、きのこ類、じゃがいも、南瓜入りのニョッキを入れてもよい。
- ・トマトピューレはトマトケチャップでもよいが、砂糖はひかえる。



ラタトゥイユ（フランス語）

フランス南部プロヴァンス地方、ニースの野菜煮込料理。パンに合う夏料理。たっぷり作って冷蔵庫で冷やし、料理の付け合せやパスタにもよく合う。