

2024年8月号

【料理名】ラタトゥイユ



【主材料】（3～4人分）

ズッキーニ……2本

玉ねぎ……小1個

パプリカ（赤）……1個

なす……3本

トマト……2個

にんにく……2片

ローリエ……1枚

【作り方】

1. ズッキーニは2.5 cm厚さの輪切りにし、太ければ半分に切る。玉ねぎ、パプリカ、なすは3 cm角、トマトはざく切りにする。にんにくは芽を除く。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、ズッキーニとローリエを入れて少し焼き色がつくまで中火で炒める。油はフライパンに残し、ズッキーニとローリエを煮こみ用の鍋に移す。
3. 2のフライパンにオリーブ油大さじ1を足し、玉ねぎ、パプリカ、なすの順にそれぞれ炒め（油が足りなければ適宜足す）、そのつど2の鍋に移す。
4. トマトとにんにく、塩小さじ1強を鍋に加え、ふたをして中火にかける。トマトから水気が出たら火を少し強め、ときどき混ぜながら20分ほど煮る。汁気が多ければふたをとって煮つめる。

ラタトゥイユ 目玉焼きのせ



【作り方】

残ったラタトゥイユに卵を落とし、オーブントースターで好みの加減に火を通す。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ1 = 15 ml、小さじ1 = 5 mlです。
- * 電子レンジは600W を使用しています。500 Wの場合は1.2 倍、700W の場合は0.8 倍の加熱時間が目安です。