

< 給食レシピカード >



主食 主菜
副菜 汁物
デザート

献立名: ラタトゥイユ (75kcal)



材料 (4人分)

ベーコン	…40g
にんにく	…ひとかけ
赤パプリカ	…40g
なす	…80g
玉ねぎ	…100g
ミニトマト	…60g
コーン	…15g
さやいんげん	…20g
オリーブ油	…大さじ1杯
塩・こしょう	…各少々
ケチャップ	…大さじ1杯半
ウスターソース	…小1/2杯
白ワイン	…小さじ1杯

作り方

- 1 ベーコンは約1cm幅に切り、にんにくはすりおろす。
- 2 赤パプリカは短冊切り、玉ねぎはくし形、なすは縦に割って約2cm幅、さやいんげんは食べやすい大きさに斜め切りにする。
- 3 厚手の鍋にオリーブ油を熱して、ベーコンとにんにくを炒める。
- 4 玉ねぎ、赤パプリカ、なす、コーンの順に入れて炒め、分量の調味料を加えて煮る。
- 5 なすに8分通り火が通ったところで、1/4割にしたミニトマトとさやいんげんを入れ、さらに1~2分煮込んで味をなじませる。

すりおろしにんにくを使ってもOK! かくし味にウスターソースを少し入れるのがコツです。