

★ラタトゥイユ

【材料】 (大人 1 人分、 子ども 1 人分)

たまねぎ	30g	15g
ズッキーニ	50g	25g
かぼちゃ	20g	10g
カットトマト缶	大さじ2	大さじ1
にんにく	2g	1g
オリーブオイル	小さじ1/2	小さじ1/4
コンソメ	小さじ1/4	少々
水	大さじ1	大さじ1/2
塩	少々	少々



【作り方】

- ①かぼちゃはレンジで柔らかくした後、皮をむき 1.5～2cmに切る。
たまねぎ、ズッキーニは 1～1.5cm に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
- ③②にたまねぎ、ズッキーニ、塩少々を加え、炒める。
- ④焼き色がついたら、かぼちゃ、トマト缶、コンソメを入れ、20～30 分弱火で煮込む。