

上田淳子さん

ラタトウイユ

7月27日(水)放送

<材料・作りやすい分量>

- ・なす…2本
- ・ズッキーニ…1本
- ・パプリカ…1コ
- ・ピーマン…3コ
- ・たまねぎ(大)…1コ
- ・トマトの水煮(缶詰)…1缶(400グラム)
- ・にんにく…1かけ
- ・塩、オリーブ油



recipe

<作り方>

1. にんにくはたたいてつぶす。
他の野菜は、ヘタや種があるものは取り除き、2センチ角を目安に切る。
2. 鍋ににんにくとオリーブ油(大さじ2)を入れて弱火にかける。にんにくの香りがたったら、トマトの水煮を缶汁ごと加える。沸いてきたら火を弱めて塩(小さじ3分の1)を加え、5分間ほど時々混ぜながら煮る。
3. フライパンにオリーブ油(大さじ1)を強火で熱し、なすとズッキーニを炒める。
しんなりしてきたら、塩(小さじ2分の1)をふり、(1)の鍋に加える。
同じフライパンにオリーブ油(大さじ1)を足し、たまねぎ、ピーマン、パプリカを炒める。
火が通ったら塩(小さじ2分の1)をふり、(1)の鍋に加える。
4. 野菜が入った鍋をもう一度中火にかけ、焦がさないように8分間ほど煮る。
仕上げに味をみて、うすいようなら塩を加える。