みやざき 地産地消 おいしい♪ 宮崎

NHKニュース イブニング宮崎

【ラタトゥイユ】

田原 早紀 (たはら・さき) さん

材料（4人分）

ズッキーニ	1 本 (150g)
トマト	3 コ (300g)
カラーピーマン (赤)	1 コ (50g)
カラーピーマン (黄)	1 コ (50g)
カラーピーマン (オレンジ)	1 コ (50g)
なす	1 本 (150g)
ベーコン	50g
にんにく	ひとかけ
ローリエ	1 枚
オリーブ油	大さじ 2
塩	3g
粗びきこしょう (黒)	2g

手順

(1) ズッキーニは 1 センチ幅の半月切りにする。なす、カラーピーマンは一口大に切る。

(2) ベーコンは1センチ幅に切る。トマトは一口大に切る。にんにくは半分に切ってつぶしておく。

(3) フライパンにオリーブ油、にんにく、ベーコンを入れて弱火で炒める。香りが立ってきたら、ズッキーニ、なす、塩ひとつまみを入れて炒めていく。全体に火が通ったら、ピーマン、トマト、塩ひとつまみを加えて、さらに炒める。

(4) 野菜全体に火が通ったらローリエを入れる。蓋をして、野菜から出た水分で煮込んでいく。

(5) 野菜がしんなりしてきたら、塩ひとつまみ、粗びきこしょうふたつまみを加え、味を調えたら完成。

Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved. 許可なく転載することを禁じます。