

ラタトウユ



ひとくちメモ

夏のつくりおきの一品

たっぷりつくり、冷蔵庫で保存します。
揚げ物や焼いた肉・魚などのソースにしたり、
サラダ代わりに食べたり、パスタに絡めたり、
お弁当用アルミケースに入れ、チーズをのせて
焼いたりと…いろいろなアレンジができます。

作り方

材料と分量 (10人分)

作りやすい量に
なっています。

ベーコン	1枚 (20g)
カットトマト	1/2缶 (200g)
たまねぎ	1個
なす	2本
ズッキーニ	1/2本
ピーマン	1個
にんにく	小さじ1/2
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/2
黒こしょう	お好みで



1 カットトマト缶は汁ごと別容器にあける。



2 ベーコンは短冊切り、たまねぎは1.5cmの
角切り、なす・ズッキーニは8mmのいちょう
切り、ピーマンは1cm角切り、にんにくは
みじん切りにし、なすは水につけておく。



3 鍋にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・
ベーコン・たまねぎを炒める。



4 ズッキーニ・なす・ピーマン・トマト缶を
加え、調味し、よく煮込む。
(汁がなくなるまで、よく煮つめる)

一人分の 栄養価

エネルギー 29kcal
たんぱく質 1.0g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
🍅
👉ここをタップ



ソフトフランスパン 牛乳
魚フライ ラタトウユ
野菜スープ

2016年6月の給食献立より

