

ラタトウイユ

一人分あたりの栄養価

エネルギー	77Kcal	たんぱく質	2.1g
脂質	4.9g	食塩	0.4g

<材料(4人分)>

ベーコン…2枚
赤ピーマン…1/2個
黄ピーマン…1/2個
なす…1/2個
ズッキーニ…1/4本
たまねぎ…1/4個
トマト…1/4個
おろしにんにく…少々
ケチャップ…小さじ2
赤ワイン…小さじ1
砂糖…少々
塩…少々
こしょう…少々
バジル(乾燥)…少々
オリーブ油…小さじ1

<作り方>

- ① ベーコンは1.5cm幅くらいに切る。
赤ピーマン・黄ピーマン・なす・ズッキーニ・たまねぎ・トマトは1.5cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、おろしにんにく、ベーコンを炒める。その後、全ての野菜を入れて炒める。
- ③ ケチャップ・赤ワインを加え、全体になじむまで炒める。砂糖・塩・こしょうで味を整える。
- ④ 最後にバジルを加えてさっと混ぜ合わせる。



バジル・赤ワインは入れなくてもOKです。
しめじやエリンギなどのきのこを入れても
おいしいです。パンにのせたり、パスタと
からめても合います。



○ 包丁の部位と使い方

