

## 給食レシピ紹介

トマトとたっぷりの野菜を煮込んだ料理です。夏野菜をたくさん食べて、暑さに負けない体をつくりましょう！



料理名		ラタトウイユ	
材料	5人分	作り方	
オリーブオイル	大さじ1/2	①	にんにくはみじん切りにする。ウインナーは食べやすい大きさに切る。
にんにく	一片		かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎは、1.5cm角に切る。
ウインナー	5本		人参・ズッキーニ・なすは、いちよう切りにする。
人参	1/2本	②	鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、ウインナーを炒める。
玉ねぎ	1/2個	③	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、ピーマンの順に
かぼちゃ	1/8個		炒める。
ズッキーニ	1/2本	④	全体に油がまわったら、水、トマト缶、★の調味料を入れ、
なす	1本		野菜がやわらかくなるまで煮る。
ピーマン	2個	⑤	塩・胡椒で味をととのえる。
水	350cc		
カットトマト缶	130g		☺お好みの野菜で作ってください。
トマトケチャップ	50g		☺ウインナーをベーコンに変えたり、パプリカを入れたりするのも
赤ワイン	★ 大さじ1/2		おすすめです。
砂糖	小さじ1/2		☺カットトマト缶の一部を、生のトマトに変えて作ってもおいしいです。
コンソメ(顆粒)	小さじ1		
食塩・胡椒	適量		※赤ワインは入れなくてもよいです。