

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●主食(ごはん等)+主菜(魚・肉・卵・大豆製品)にプラス！不足しがちな副菜

ラタトゥイユ



材料【4人分】

- ・カットトマト缶 … 1缶
- ・ズッキーニ … 1本
- ・玉ねぎ … 1個
- ・にんじん … 1本
- ・なす … 1個
- ・パプリカ … 1個
- ・水 … 200mL
- ・オリーブオイル … 大さじ1
- ・減塩コンソメ … 1かけ
- ・塩 … 小さじ2
- ・こしょう … 少々

作り方

1. すべての野菜を2cm角に切る。
2. パプリカは型抜きをし、余ったものは他の野菜と同じ大きさに切る。
3. フライパンにオリーブオイルをしき、1を軽く炒める。
4. 水・ホールトマト缶・コンソメを加え煮込む
5. 塩・こしょうで味をととのえて、出来上がり。