

夏野菜のラタトゥイユ

point

常備菜。冷やしても美味しい。



材 料（8人分）

なす、ズッキーニ、パプリカ
ピーマン、人参、玉葱など

全部で400g

にんにく 1かけ

オリーブオイル 大さじ1

トマト缶 400g

コンソメ 5g

塩・こしょう 少々

【作り方】 一人分 エネルギー 37kcal

- ① なす、ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、人参、玉葱は、食べやすい大きさに切る。
- ② みじん切りにしたにんにくを、オリーブオイルで炒め、①を加えて更に炒める。
- ③ 水、トマト缶、コンソメを加えて柔らかくなるまで煮込む。塩、こしょうで味を整える。