

夏野菜のトマト煮（ラタトゥイユ）



（材料は２人分です）

なす	中２個	にんにく	1/2 かけ
玉ねぎ	中 1/2 個	タイム（お好みで）	少々
ズッキーニ	1/2 本	オリーブ油	大さじ2
トマト	中２個	塩	小さじ 1/2
パプリカ（又はカラーピーマン）	1/2 個	胡椒	適宜







家庭にある野菜をご利用ください。

作り方

① なすは 1.5cm 角に切る。

② パプリカはへたと種をとり、玉ねぎとともに 1.5cm 角に切る。
ズッキーニは 1.5cm 幅の半月切りに、トマトは熱湯を通し皮をむいて横半分に切り、種も取り、一口大に切る。

③ 厚手の鍋にオリーブ油の半分をいれて①のなすをよく炒めて取り出す。

④ ③の鍋に残りのオリーブ油とにんにくの薄切りを入れ、弱火でにんにくの香りが出てから②のトマト以外の野菜を加えて炒める。油がまわったらトマト、塩、タイムを加え、蓋をして弱火から中火で１５～２０分程煮込む。

⑤ 野菜が煮えたら胡椒をふり、味を調える。

