

ラタトゥイユ

材料(2人分)

トマト……………1/2個(100g)
ズッキーニ……………1本(220g)
玉ねぎ……………1/2個(100g)
パプリカ(赤)………1/2個(70g)
カットトマト(缶) ……(50g)
にんにく……………1かけ(5g)
ローリエ……………1枚
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………小さじ1/6



作り方

- ① トマトは湯むきし、8等分のくし形に切る。
にんにくは包丁の背でつぶします。
- ② ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカは一口大の大きさに乱切りにします。
- ③ 鍋にオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れ加熱し、トマトとカットトマト以外の野菜を加え炒めます。
- ④ 野菜に火が通ったらトマトとカットトマトを加え蓋をして10分煮たら、塩を加え、汁気がなくなるまで煮詰めます。

