

給食レシピ紹介

ラタトゥイユ

今月は、夏野菜を取り入れた「ラタトゥイユ」のソースを紹介します。

《材料：4人分》

トマト：60g なす：60g 玉ねぎ：80g にんにく：1.2g
オリーブ油：小さじ1弱 砂糖：小さじ2/3 コンソメ：小さじ1/8
ケチャップ：小さじ2と2/3 塩：少々 こしょう：少々 水：大さじ1と1/3

《作り方》

- ① トマト、なす、玉ねぎは1cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。なすは水に浸けてあく抜きし、水気を切っておく。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、なすと玉ねぎを加える。
- ③ トマトと水を加え、ひと煮立ちしたら、塩とコンソメを加えて煮る。
- ④ ケチャップ、砂糖、こしょうで調味して、完成。

白身魚のフライやチキンソテーなどにかけて食べるとおいしいです。野菜から出る水分によって、加える水の量を調整してください。



☆7月の給食に登場します！お楽しみに！☆

