



フランス



ラタトゥイユ

ラタトゥイユは、フランス南部名物の煮込み料理です。ズッキーニ、タマネギ、ナスなど野菜をオリーブ油とにんにくで炒め、トマトと野菜の持つ水分で煮ます。

【材料】（4人分）

鶏肉…100g
ピーマン…20g
にんにく…1/4かけら
オリーブ油…小さじ2
コンソメのもと…2g

トマト缶…40g
かぼちゃ…40g
たまねぎ…50g
トマトケチャップ…大さじ2
砂糖…少々

なす…40g
ズッキーニ…20g
バジル…適量
塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② なす・たまねぎは角切り、ピーマンは色紙切り、かぼちゃ・ズッキーニはいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく・鶏肉を炒める。
- ④ たまねぎ・なす・ズッキーニ・かぼちゃ・トマトを加える。
- ⑤ コンソメのもと・ケチャップ・砂糖・塩・こしょうで調味する。
- ⑥ ピーマン・バジルを加え、煮て仕上げる。



給食の献立をもとにレシピカードを作成しています。
家庭で作られる際は水分量や調味料を調整してください