

夏野菜のラタトゥイユ

ラタトゥイユは、トマト、なす、たまねぎ、などを使ったフランスの煮込み料理です。

材 料 4人分

・ベーコン	40g
・にんにく	1片(みじん切り)
・たまねぎ	1玉(2cm 角切り)
・にんじん	1/2本(5mm幅 いちょう切り)
・セロリー	5cm(薄切り)
・なす	1本(1cm幅 いちょう切り→水にさらす)
・さやいんげん	1/2袋(2センチ幅に切る)
・ピーマン	1個(縦4つに割り、5mm幅に切る)
・ズッキーニ	1/2本(1cm幅 いちょう切り)
・かぼちゃ	1/8玉(2cm 角切り)
・金時豆(水煮)	80g

《A》

・ホールトマト	1缶(ざく切り)
・ケチャップ	大さじ2
・チキンコンソメ	1個
・砂糖	小さじ1/2
・オリーブ油	大さじ1
・ローリエ	1枚(あれば)
・水	100cc

作り方

1. 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて火にかけ、香りが出るまで弱火で炒める。
2. ベーコンを入れて油が出るまで中火で炒める。
3. たまねぎ、にんじん、セロリーをしっかりと炒める。
4. 残りの野菜と金時豆をさっと炒め、Aを入れて煮込む。
5. 味を見て、塩こしょうで味を調える。

- ☆ にんにくはこげやすいので、鍋に油とにんにくを入れてから火にかけましょう。
- ☆ ローリエを入れると、香りよく仕上がります。半分にちぎって入れると、香りがさらによく出ます。
- ☆ ゆでたパスタにかけたり、オムレツにかけたりしても、おいしいですよ。

