

カリウムたっぷりラタトゥーユ

食品ロスになり
やすい野菜を
使い切る！



材料

◆ にんにく	2片	
◆ オリーブオイル	大さじ3~4	
◆ かぼちゃ	A	300~400g
◆ キャベツ		2~3枚
◆ にんじん		1本
◆ なす		2本 (200~300g)
◆ 玉ねぎ		1個 (150~200g)
◆ トマト	B	600g
◆ パプリカ		1/2個(100個)
◆ セロリ		1本 (100g)
◆ タイムパウダー		
◆ 塩・こしょう	C	少々
◆ ブイヨン		1個
◆ トマトペースト		適量
◆ オレガノ (粉末)		少々

<簡単ピザソース>
オリーブオイルで
にんにくのみじん切り
を炒め、トマトの水煮
缶を入れ煮詰め、塩・
コショウで味を調える

Recipe

1. 野菜はすべて1~2cm角に切る。
2. 大きめの鍋に、オリーブオイル・にんにく（包丁で腹をつぶす）を炒め、香りが出たらAの野菜を加えて炒める。
3. Bの野菜とタイムを加えて混ぜ、蓋をして弱火で蒸し煮にする。
4. 柔らかくなったら調味料Cを加え、味を調える。
5. 蓋を取り、煮詰める。煮崩れする前に火を止める。

<ポイント>

なすは煮崩れしやすいので、両面に焼き色が付くまで炒め焼きし一旦取り出す。

他の野菜を炒めてから鍋に戻す。

野菜は一種類ずつ炒めると火の通りが均一になる。

~アレンジ~

市販のピザ生地に簡単ピザソースを塗り、でき上がったラタトゥーユをフォークで軽くつぶし、ピザ用チーズと共にトッピングし、オープンシートを敷いた鉄板にのせ、200℃で焼き目が付くまで焼く。