



カジュアルフレンチ料理教室



ラタトゥイユ

材料

・緑ズッキーニ	1/2本
・黄ズッキーニ	1/2本
・中ナス	2本
・赤パプリカ	1個
・黄パプリカ	1個
・玉ねぎ	1/2個
・ニンニク	1片
・タイム	2本
・トマト缶(カット)	400g
・オリーブオイル	適量
・塩胡椒	適量

作り方

- ① スズッキーニは1cm弱の半月切り、中ナスは1cm弱の半月切り、赤黄のパプリカは中の種と白い部分を取り細長い三角形の形に切る。
- ② 玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ③ ニンニクは半分に切り、芽を取る
- ④ 冷たい鍋に③とオリーブオイル適量を入れ、弱火でニンニクの香りがでるまで熱する。
- ⑤ ④に②と分量外の水を入れて、水分が無くなるまで加熱する。玉ねぎに透明感が出て、甘い香りが出るまで炒める。
- ⑥ ⑤にトマト缶とタイムを入れ、軽く煮詰める。
- ⑦ ①の野菜をそれぞれ別のフライパンで塩胡椒をして炒める。
- ⑧ ⑥に⑦を入れて弱火で10分～15分煮る。
- ⑨ 最後に味を見て、薄ければ塩胡椒をして完成。

