

ラタトゥイユ



材 料 (4人分)

・ピーマン	1個
・赤ピーマン	1個
・かぼちゃ	1/8個
・米なす	1/2個
・ズッキーニ	1/2本
・玉葱	1/2個
・トマト	L1個
・塩	小さじ1/2
・オリーブ油	小さじ1
・揚げ油	適量

作 り 方

1. ピーマン・赤ピーマン・かぼちゃは一口大に切ります。米なす・ズッキーニは1cm幅のいちよう切りにします。
2. トマトは、約2cm角に切り、玉葱は1/2に切り、スライスします。
3. 鍋にオリーブ油を入れ玉葱がしんなりするまで中火で炒めます。
そこにトマトを入れ炒め酸味を飛ばします。
4. 揚げ油を170度に設定し、かぼちゃ・米なす・ズッキーニ・ピーマン・赤ピーマンを各々1分ずつ素揚げします。
5. 3に4と塩を入れかぼちゃが柔らかくなるまで弱火で煮込み、味を整えるとできあがりです。