



豊橋やさいたっぷりラタトゥイユ

コメント:

イタリアントマトは、細長い卵型のものが多く、加熱料理用に使われる完熟トマトです。加熱することによって、うま味が増し、濃厚な味になります。

作り方

- (1) オリーブ油でにんにくをいため、香りをたてる。
- (2) ベーコン、たまねぎ、にんじん、なすの順に加え、いためる。
- (3) イタリアントマト、かぼちゃを加え、＜A＞で調味する。
- (4) 青じそを加え仕上げる。

材料（1人分）

ベーコン 10 g (1 cm)	＜A＞
にんじん 25 g (さいのめ切り)	ケチャップ 12 g
イタリアントマト 20 g (さいのめ切り)	洋だし 0.5 g
かぼちゃ 40 g (さいのめ切り)	白ぶどう酒 2 c c
青じそ 0.8 g (みじん切り)	塩 少々
たまねぎ 60 g (さいのめ切り)	こしょう 少々
なす 35 g (さいのめ切り)	オリーブ油 1 c c
にんにく 0.5 g (みじん切り)	