

夏野菜たっぷり！ラタトゥイユ

材料（2～3人分）

ナス	100 g	（1本）
ズッキーニ	100 g	（1/2本）
パプリカ	80 g	（赤、黄）
タマネギ	80 g	
ブロックベーコン	40 g	
トマト水煮缶	250 g	
オリーブオイル	小さじ3	
顆粒コンソメ	小さじ1	
塩、黒コショウ	少々	
乾燥ニンニク	お好み	
砂糖	小さじ1	
バジル	適量	
きゅうり	1本	



- 1 ナスは乱切りにする。ズッキーニは、厚さ4ミリのいちょう切り、パプリカ、タマネギは一口大に切る。ブロックベーコンは好みの大きさに切る。
- 2 鍋に小さじ1のオリーブオイルをひき、乾燥ニンニクとベーコンを炒める。香りが出てきたらタマネギを加えてしんなりするまで炒める。しんなりしたらタマネギとベーコン、ニンニクを鍋の端に寄せて、小さじ2のオリーブオイルをたし、ナス、ズッキーニ、パプリカ、塩、黒コショウを加えて炒める。
- 3 トマトの水煮缶、顆粒コンソメ、砂糖を加え混ぜ合わせ蓋をし、弱火から中火で4分程加熱する。
- 4 塩、コショウで味を調え煮詰めたら完成。

●飾り用きゅうりの切り方

きゅうりの端にフォークを刺して固定し、ピーラーで縦長（リボン状）にむく。1枚ずつロール状に巻いたものを2～3個つくり、皿に添える。

アレンジ方法たくさん！

暑い日は、めんつゆと氷を足して、そうめんのつけだれにも！他にも生野菜のドレッシングやパスタソースとして使ったり、チーズを加えておつまみにもピッタリ！