

## トマトのレシピ・その2

# 夏バテ防止! 「野菜たっぷりラタトゥイユ」



ラタトゥイユは「野菜を炒めて煮込むのみ」の簡単で美味しい料理。  
野菜がたっぷり入っていて冷たくてもおいしいので夏バテ防止にも◎

### ポイント

- ◆ベーコン以外の具材はすべて1cmの角切りにする(大きさをそろえること)
- ◆保存容器に入れて約1週間冷蔵庫で保存可能なので作り置きにも最適です。
- ◆足りない材料は買い足さなくても、冷蔵庫に入っている余り物の野菜でOK!
- ◆ベーコンは塩分とお肉のうまみがプラスされるのでであるとより美味しい(なくてもOK)



### 材 料

※今回の撮影に使用した材料です4人分)

たまねぎ … 1玉  
にんじん … 1本  
なす … 1本  
ズッキーニ … 1本  
パプリカ … 1個  
ピーマン … 2個  
※野菜はご自宅にあるもので大丈夫です◎  
ベーコン … 100g

トマトソース(※) … 400g  
作り方は**トマトのレシピ①「トマトソース」**を参照してください(生のトマトを使ってもOKです)  
オリーブオイル … 大さじ1  
すりおろしにんにく … 小さじ1  
塩コショウ … 少々  
ケチャップ(※) … 大さじ1  
(※)トマトソースとケチャップの分量はお好みで調整してください

### 下準備

※にんじんはあらかじめ電子レンジでチンしておく時間が短縮できます。

### 作り方

- ①ベーコン以外の具材はすべて1cmの角切りにします
- ②ベーコンは1cm幅に切ります
- ③鍋にオリーブオイルとすりおろしにんにく入れ、弱火で熱します
- ④香りがでてきたら中火にし、たまねぎとベーコンを炒めます
- ⑤玉ねぎがしんなりしたら残りの野菜を加えます
- ⑥全体に油が回ったら塩コショウで味をととのえ、アクセントにケチャップを加えて火を止め、完成