

『*塩すだちで・美味しいラタトゥイユ』

材料(3人分)

ズッキーニ	1本
なす	3本
パプリカ	1個
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1パック
トマト水煮缶	1/2缶
コンソメスープの素	1/2個
白ワイン	大さじ1
塩すだち	2個分位
おろしニンニク	小さじ1/4
オリーブオイル	適量



作り方

- ① ズッキーニとなすを1cm幅に切り、塩水に浸けてアク抜きをしておく。
パプリカは乱切り、玉ねぎは2cm位の角切りにする。しめじは石附を取って、小房に分けておく。
- ② 深い鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ中火で炒める。香りが立ったら玉ねぎを入れ、透き通るまで炒める
- ③ ズッキーニとなすの水気をキッチンペーパーでふき取り入れ、しめじを加えて、しんなりするまで炒めます。
- ④ トマトの水煮缶とパプリカとコンソメスープの素、白ワイン、塩すだちを入れて煮込む。
- ⑤ 味を見ながら、水分が半分くらいなるまで時々かき混ぜながら、中火で煮詰める。