ラタトゥイユ

【材料:4 人分】

なす …… 1～2本
パプリカ……1個
玉ねぎ……1個
ウインナー……2 本
油…… 小さじ 1
にんにく……1 かけ
白ワイン …… 小さじ 1
コンソメスープ粉末 …少々
トマト缶詰 …… 20g
ケチャップ…… 大さじ 2

地場産の新鮮ななすとパプリカを使っています。ウインナーとケチャップの味付けが子供たちに人気です。今回のパプリカは黄色と赤色のものを使用しました。
家庭で作る場合は上にチーズをのせてトースターで焼くとさらにおいしく食べられます。

【作り方】

① なすはヘタを落として 1～2 ㎝の厚さのいちょう切りにする。

② パプリカはヘタと種を取り除き、縦に 4 等分してから横に 1 ㎝の千切りにする。

③ 玉ねぎは 2 ㎝の角切り、ウインナーは 5 ㎜の厚さの輪切りにする。

④ にんにくはみじん切りにする。

⑤ フライパンに油とにんにくを入れ、弱火で炒める。

⑥ 玉ねぎ、ウインナー、パプリカ、なすの順に加えて炒める。

⑦ 野菜全体に火が通ったら、白ワイン、コンソメスープ、トマト缶詰、ケチャップを加えてできあがり。

【1 人分の栄養価】
エネルギー48Kcal　たんぱく質 1.5g　脂質 2.6g　食塩相当量 0.5g