

あれこれ野菜の鍋ひとつラタトゥイユ

エネルギー (1人前) 242kcal



【材料2人分】

- ・ナス
- ・ズッキーニ
- ・タマネギ
- ・ニンニク 小さじ1
- ・黄パプリカ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・トマト
- ・トマト缶 160g
- 野菜はすべて適量
- ・コンソメ顆粒 少々
- ・ベーコン 4枚
- ・塩コショウ 少々

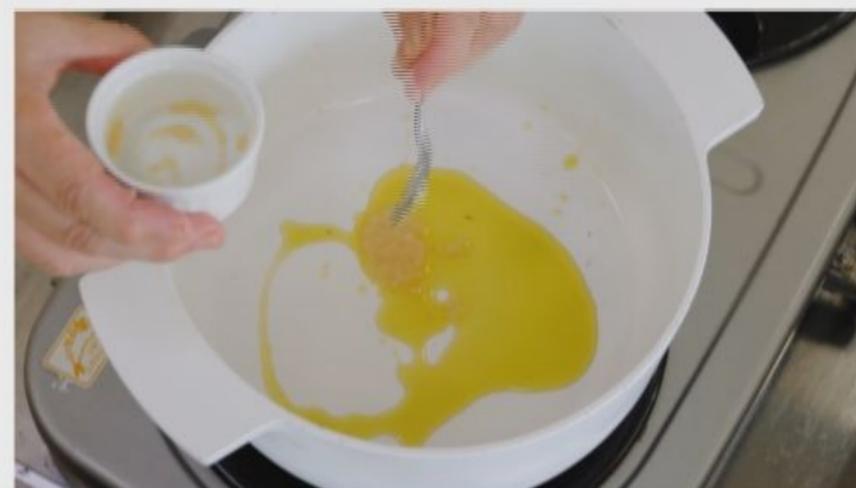
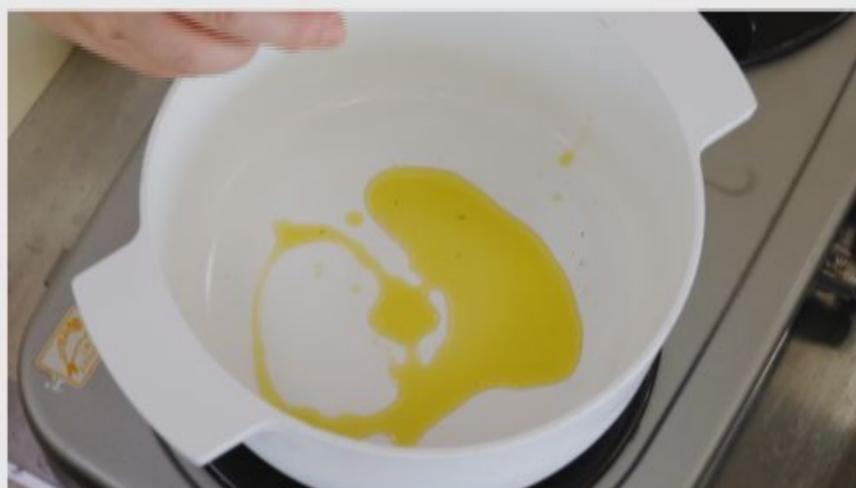


あれこれ野菜の鍋ひとつラタトゥイユ

- ① ナス・ズッキーニ・タマネギ・トマト・黄パプリカを1cmの角切り。
ベーコンは1cm幅に切る。



- ② 深めの鍋にオリーブオイルを入れて、すりおろしニンニクを炒める。



あれこれ野菜の鍋ひとつラタトゥイユ

③ ニンニクの香りがたったら、タマネギとベーコンを入れて炒める。



④ タマネギがしんなりしたら、残りの野菜をすべて鍋に入れて炒める。



あれこれ野菜の鍋ひとつラタトゥイユ

- ⑤ 蓋をして煮たあと、トマト缶・コンソメ顆粒を加える。
煮立ったら、弱火にして30分ほど煮込む。



- ⑥ 野菜に火が通ったら、塩コショウで味を整えて完成。

