ズッキーニと夏野菜のラタトゥユ

材　料（4人分）

- ズッキーニ……1 本
- 玉ねぎ……1/2 個
- パプリカ……1 個
- ナス……1 本
- にんにく……1 かけ
- オリーブオイル…大さじ 1

A
- 市販のカットトマト缶……400g
- 顆粒コンソメ……小さじ 1
- 砂糖……小さじ 1
- 塩……少々
- 黒コショウ……少々

下準備

・ズッキーニはヘタを落とし、1cm 幅のいちょう切り。
・玉ねぎ・パプリカはそれぞれ 1cm の角切り。
・ナスは 1cm くらいに切り、水にさらす。
・にんにくはみじん切り。

作り方

鍋ににんにく・オリーブオイルを入れ、香りが出るまで弱火で加熱する。

玉ねぎを加え炒め、全体に油が回ったらパプリカ・ズッキーニを加え炒める。

水を切ったナスを加え炒める。

ナスの色が変わってきたら、A を加え混ぜる。沸騰するまで強火、その後フタをし弱火にして15分煮込む。

時々混ぜながら煮込み火を止め、味見をし、塩・黒こしょうで味を整える。

POINT

★お好きな野菜をいれてもおいしく仕上がります。

★そのまま食べるのはもちろん、パスタやパンにも！

★味付けもアレンジしやすいです。