



ラタトゥユ



♡材料（4人分）♡

・なす	4本（400g）	・ベーコン	2枚
・玉ねぎ	中1個（80g）	・サラダ油	大さじ1
・かぼちゃ	60g	・水	100ml
・ピーマン	2個	・塩	少々
・トマト(完熟)	2個	・こしょう	少々



♡♡作り方♡♡

- ① なすは細めの乱切り、玉ねぎはくし型に切る。かぼちゃは7mmくらいの厚さに切る。
- ② ピーマンは縦半分に切ってから1cm幅に切る。ベーコンは5mmくらいのせん切りにする。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を入れて、ベーコン、なす、玉ねぎ、かぼちゃを入れて炒める。（にんにくのみじん切りを入れて炒めるとさらにおいしい。）
- ④ しんなりしたら、ピーマンとトマトを加え、水、塩、こしょうを加えてふたをし、弱火にしてしばらく煮込み、味を調える。（固形コンソメ1個を加えて煮込んでよい。）

野菜をたっぷり摂りましょう！1日の目安量は約350g(料理にすると小鉢約5皿分)