

ラタトゥイユ

学校給食献立から
人気のメニュー（年間）



材料（5人分）

- ・ベーコン 50g（3枚） 1cm 幅短冊切り
- ・にんにく 10g（1 かけ） みじん切り
- ・玉ねぎ 100g（中 1/2 個） 角切り
- ・ズッキーニ 50g（1/3 本） 半月切り
- ・ピーマン 70g（1.5 個） 角切り
- ・なす 130g（小 2 本） 半月切り

水に漬けあく抜き

- ・オリーブ油 10g（小さじ 2.5）
- ・トマト水煮缶 120g
- ・塩 1.5g（小さじ 1/4）
- ・砂糖 少々
- ・ローリエ 2 枚
- ・バジル 少々



かぼとハムのスープ キル カレー味ごはん
いかのガーリック焼き ラタトゥイユ ヨーグルト

作り方

1. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくとベーコンを炒める。
2. 玉ねぎ、ズッキーニ、なす、ピーマンを加え炒める。
3. トマト水煮は粗くつぶし、塩、砂糖、ローリエ、バジルを加えて煮込み、味をととのえて出来上がり！

一言 コメント

南フランスの野菜煮込み料理です。

夏野菜をたっぷり使い、水を加えず野菜の水分だけで煮込むのがポイントです。

※冷やして食べても美味しい料理です。

ソースとして使っても美味しいですよ！

【学校給食センター栄養士】