【作り置きレシピ】ラタトゥイユ（夏野菜のトマト煮込み）

こんにちわ～(*^o^*)

今日は夏野菜がたっぷり食べられる、ラタトゥイユの紹介です(*⁰▿⁰*)□□□

ラタトゥイユ（夏野菜のトマト煮込み）の 材料(作りやすい分量)

・パプリカ（赤・黄）・・・各1/2個
・玉ねぎ・・・　1個
・ズッキーニ・・・1本（なければなす2本で代用）
・なす・・・1本
・トマト・・・3個
・にんにく・・・1かけ
・（あれば）乾燥タイム・・・2g
・オリーブオイル・・・大さじ3～4
・固形コンソメ・・・2個
・塩胡椒・・・適量
・パセリ・・・少量

ラタトゥイユ（夏野菜のトマト煮込み）の作り方

①パプリカ、玉ねぎ、ズッキーニ、ナスはそれぞれ一口大に切る。
②パセリはみじん切りにし、トマトはざく切りにする。にんにくは皮をむいてスライスする。
③鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、にんにくがキツネ色になってきたら、1の野菜とタイム、ローリエを加える。固形コンソメを砕き入れ、胡椒をして軽く炒め合わせる。トマトを加えたら全体をよく混ぜ合わせ、蓋をして強火で5分蒸し煮にする。
④大きめのボウルに移し、氷水に当てて冷ます。粗熱が取れたら味を見て塩胡椒で整え、冷蔵庫で完全に冷ます。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]wp[illegible]

[illegible]OK[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]BLOG[illegible]

[illegible]