【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*)□□□

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
・なす・・・1本
・トマト・・・3個
・にんにく・・・1かけ
・（あれば）タイム・・・2g
・（あれば）ローリエ・・・1枚
・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。

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]wp[illegible]

[illegible]0K[illegible]

[illegible]

[illegible]