

なすとピーマンを使ったレシピ

ラタトイユ



※イメージ写真

●材料

トマト……………4個
なす……………4個
たまねぎ……………1個
セロリ……………1本
ズッキーニ……………1本
ピーマン（赤・緑）…各1個
オリーブ油……………大さじ6
塩……………小さじ1
こしょう……………少々
白ワイン……………大さじ2～3

●作り方

- ①たまねぎは1cm幅のくし型切り、セロリは5mm厚さの小口切りにして、セロリの葉はちぎる。
- ②なすは縦4つに切って長さを2～3等分し、ズッキーニは1cm厚さの半月切りにする。どちらも水にさらす。
- ③ピーマンはヘタと種を除き、2cm角に切る。
- ④トマトはヘタをくりぬいて湯むきし、種を除いてざく切りにする。
- ⑤フライパンにオリーブ油を入れて熱し、たまねぎとセロリ、なすとズッキーニ、ピーマンの順に加え、中火で炒める。
- ⑥全体に油がなじんだら、塩、こしょうで調味し、白ワインを加え、野菜がしんなりするまで炒める。
- ⑦⑥にトマトを加えて炒め、さらにセロリの葉を加えて1～2分炒め煮して火を止める。

●ポイント

- ・ベーコン、ハムを加えてもよいです。
- ・出来上がったラタトイユを使ってスパゲティ、カレーを作ってもおいしいです。

（明和第一保育園より提供）

なすとピーマンの夏野菜カレー

●コメント

- ・いつものカレーになすとピーマンを入れてみましょう。なすは少し煮込んで、ピーマンは細かく切って最後の方に入れましょう。
- ・カレーは好きな子が多いので、カレーに入ると苦手な野菜も食べられます。ピーマンの香りが苦手な子はピーマンを少し煮込んだ方がよいです。



※イメージ写真

（明和第一保育園より提供）