



夏野菜いっぱいのおしゃれな1品  
**ラタトゥイユ風なすの蒸し煮**

食物せんい  
 5.2g(1人分)

材料 (4人分)

なす	4本
ズッキーニ	1本
玉ねぎ	1個
赤パプリカ	2個
かぼちゃ	小1/8個(100g)
にんにく	1片
トマト	小1個
トマトの水煮 (缶詰・ホール)	1/2缶
バジル (またはローリエ、ローズマリー)	1枝
オリーブオイル	大さじ1
塩 こしょう	

作り方

- 1 なすはへたを除き、2cm幅の半月切りにして水にさらし、あく抜きをする。ズッキーニは2cm幅の半月切りに、玉ねぎ、パプリカは一口大に、かぼちゃは種を除いて皮をつけたまま一口大に切る。にんにくはつぶしておく。
- 2 厚手の深い鍋に、野菜を重ねて入れ、トマトの水煮とバジル、オリーブオイル、塩少々を加えてふたをして中火にかける。
- 3 沸騰してきたら弱火にし、野菜に火が通るまで蒸し煮にする。塩・こしょう各少々で調味してできあがり。

MEMO

厚手のしっかりとした鍋でふたをして蒸し煮にするのがポイント。少なめの油でもしっかりと野菜に火が通ります。