



～給食のレシピ集♪～

「ラタトゥイユ」



夏に旬をむかえる、なす・かぼちゃ・ズッキーニ・トマトを使い、
にんにくとオリーブオイルで煮込んだ料理です。色とりどりの野菜たち
をじっくりコトコト煮込んで野菜のうまみを引き出しました！



・「ラタトゥイユ」はフランスで郷土料理
として愛されている煮込み料理です！
フランス語でラタトゥイユは
「野菜の煮込み」を表します。
パンやパスタと相性抜群です！！



～本日の献立～

- ・牛乳
- ・黒糖パン
- ・ラタトゥイユ
- ・コーンポタージュ

(材料) ～4人分～	
・オリーブオイル	2 g (小さじ1/2杯)
・おろしにんにく	1. 5 g (小さじ1/3杯)
・カットベーコン	30 g
・たまねぎ	120 g (2/3個)
・西洋かぼちゃ	40 g (1口大3～4個)
・なす	30 g (1/3本)
・ズッキーニ	30 g (1/4本)
・水	40 ml
・カットトマト	120 g (1/2カップ)
・クッキングワイン (赤)	4 g (小さじ1杯弱)
・食塩	1. 2 g (ひとつまみ)
・こしょう	0. 2 g (1、2振り)
・砂糖	0. 4 g (ひとつまみ)
・ローレルパウダー	0. 04 g (指先にほんの少し)
・中濃ソース	8 g (小さじ1杯強)

(作り方)

- ① オリーブオイルをしいて、にんにく・ベーコンを炒める。
- ② たまねぎ・かぼちゃ・なすをじっくり炒める。
- ③ 水・ズッキーニを煮込む。
- ④ 野菜が煮えたら、トマト・赤ワイン・中濃ソース・塩こしょう・砂糖を入れる。
- ⑤ 仕上げにローレルパウダーを振り入れる。完成♪

エネルギー: 62kcal たんぱく質: 1.9g

食塩相当量: 0.4g