



『ラタトゥイユ』



●材料

分量 5人分

| | |
|---------------|-------------|
| ベーコン | 30g |
| 玉ねぎ | 160g |
| ズッキーニ | 100g |
| なす | 100g |
| パプリカ | 30g |
| トマト(生もしくは缶づめ) | 150g |
| パルメザンチーズ | 4g (小さじ2) |
| 塩 | 3g (小さじ1/2) |
| こしょう | 少々 |
| 油 | 4g (小さじ1) |

●作り方

1. ベーコンは、短冊切りにする。
2. 玉ねぎはスライス、ズッキーニとなすはいちょう切り、トマトとパプリカは角切りにする。なすは、水にさらしておく。
3. なべに油をひき、ベーコン、玉ねぎ、ズッキーニ、なす、パプリカを炒める。
4. しんなりしてきたら、トマトを加え、水分がなくなるまで煮つめる。
5. パルメザンチーズを加え、塩、こしょうで味を整える。

●学校給食献立例



- ・ワンローフパン いちごジャム
- ・ホキのマヨネーズ焼き
- ・ラタトゥイユ
- ・ラビオリスープ
- ・牛乳



ラタトゥイユは、南フランスの野菜の煮込み料理です。



水巻町学校給食レシピ