

# ラタトゥイユ



## 材料【4～5人分】

豚肉（鶏肉でも可）	200g	サラダ油	適量	
たまねぎ	1個	トマトピューレ	大さじ2	} A
なす	中1個	トマトケチャップ	大さじ3	
キャベツ	200g	白ワイン	適量	
パプリカ	1個	塩	小さじ1	
にんじん	中1/2本	おろしにんにく	少々	
セロリー	少々	とりがらスープ	適量	
トマト（缶）	1/2缶	ブーケガルニ	少々	

## ～ 作り方 ～

- ① とりがらスープを作っておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに、たまねぎはスライス、キャベツ、パプリカは色紙切り、にんじんはいちょう切り、セロリーは小口切りにしておく。
- ③ なすは半月切りにし、水に浸してあく抜きしておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉とおろしにんにくを炒める。
- ⑤ ④にたまねぎ、にんじん、パプリカ、なす、キャベツの順に入れ、炒める。
- ⑥ ①とトマト（缶）、ブーケガルニを入れ煮込み、セロリーを加える。
- ⑦ 最後に、ブーケガルニを取り出し、調味料Aを加え味を調整して仕上げる。



ラタトゥイユは、フランス南部の、野菜を使った煮込み料理です。  
給食では肉を入れて、主菜にアレンジしています。  
お好みで様々な野菜で作ってみてください。