
あっさりラタトゥイユ

〈材料〉

なす	2本
ズッキーニ	中1本
パプリカ 赤 黄	各 1/2 個
トマト	2個
玉ねぎ	1/2 個
にんにくおろし	少々
オリーブオイル 昆布	大さじ1
バジル	2枝
塩こしょう	
Exv.オリーブオイル	



〈作り方〉

- 1 なすは皮ごと厚めの半月切りし、フッ素樹脂加工のフライパンに切り口を下にして素焼きにする。
- 2 なすを焼いている間にズッキーニを厚めの半月切りにして1に加えて同じように素焼きにする。
- 3 パプリカはヘタと種を除いて乱切り、トマトは皮と種ごとザクきり、玉ねぎは粗く切る。
- 4 2に塩を加えてさっと混ぜて具材を寄せて隙間をつくり、オリーブオイル 昆布、にんにくを入れて熱する。
にんにくのいい香りがしてくれば全体を混ぜ合わせ、トマト、玉ねぎ、塩を加えて煮込む。
- 5 野菜を好みの柔らかさに火通して塩こしょうで味を調え、バジルの葉をちぎって加える。
器に盛りつけ Exv.オリーブオイルをかける。