

あまうまラタトゥイユ



・甘味とうま味が野菜にしみこんで、食べやすいメニューです。



桐原小学校
森 紫咲さん

●材料（4人分）

なす・・・2本（160g）
ズッキーニ・・・1本（90g）
玉ねぎ・・・1玉（230g）
にんじん・・・1本（160g）
にんにく・・・1かけ（6g）
油・・・適量
バジル、オレガノ・・・少々
トマト缶・・・1缶（240g）

A

昆布つゆ・・・大さじ3
さとう・・・大さじ1
塩・・・少々

★工夫したところ・おすすめポイント★

・こんぶつゆのうま味がポイントです。

●作り方

- ①なす・ズッキーニは2cm幅のいちよう切り、玉ねぎは2cm角、にんじんは1cm幅のいちよう切り、にんにくは粗みじんに切る。
- ②鍋に油をひき、にんにくを炒める。玉ねぎ、にんじん、ズッキーニ、なすを順に炒め、バジル、オレガノも加えて、さらに炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、トマト缶、水（トマト缶1杯分）を入れて煮込む。
- ④Aを入れて味を調える。