



学校給食 レシピ

あまうまラタトゥイユ

手軽に作れて、夏野菜がたっぷり食べられます



ni - 24

材料<作りやすい分量>

なす・・・2本（160g）
ズッキーニ・・・1本（90g）
玉ねぎ・・・1個（230g）
にんじん・・・1本（160g）
にんにくチューブ・・・小さじ1
サラダ油・・・適量
バジル（乾燥）・・・適宜
オレガノ（乾燥）・・・適宜
トマト缶・・・1缶（240g）

【A】

めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ1
さとう・・・大さじ1
塩・・・少々

写真は給食実施後掲載予定です

【一口メモ】

毎年、学校給食センターが募集している「親子でチャレンジ！ぱくぱくレシピ」でグランプリを受賞された料理です。甘味とうま味が野菜にしみこんで、食べやすいです。多めに作っておいて、残った分は冷やして食べてもおいしいです。

作り方

①なす、ズッキーニは2cm幅のいちょう切り、たまねぎは2cm角切り、にんじんは5mm幅のいちょう切りにする。

②なべにサラダ油、おろしにんにくを入れ火にかける。香りがでてきたら、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、なすを順に炒め、バジルと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を加えて、味をととのえる。

【給食献立】

コッペパン とり肉のマーマレード焼き
あまうまラタトゥイユ コンソメスープ

近江八幡市学校給食センター