

# 夏野菜の炒め煮・ラタトゥユ風

< Ratatouille >



## 【材料：4人分】

・ヘタ紫なす（中）	4個
・ズッキーニ	1本
・パプリカ	1個
・玉葱	1／2個
・トマト	大玉1個
・ニンニク	1片
・ローリエ	1枚
・オリーブオイル	50cc
・塩、コショウ	少々

## 【作り方】

- ① ヘタ紫なす、ズッキーニ、パプリカ、玉葱を1cmの角切りにする。
- ② トマトは、1cm角切りにし、種を取り除く。
- ③ 鍋又はフライパンにオリーブオイルを入れ、つぶしたニンニクをゆっくり炒めて香りをオイルに移し、ニンニクを取り出す。
- ④ ③に①を加えて炒めていき、②、ローリエを加えてさらに煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、塩、コショウで味を調える。