



南フランス、プロヴァンス地方ニース発祥の家庭料理。

夏は冷たくして食べても美味しいですよ。



ラタトイユ



～材料～

ミニトマト	5個	パプリカ	10g	玉ねぎ	20g
椎茸	10g	アンチョビ	4切れ	オリーブオイル	15g
ズッキーニ	30g	カボチャ	45g	セロリ	5g
ひよこ豆	20g	豆(インゲン/キドニー/枝豆)			60g
オリーブオイル		大さじ2	塩	一つまみ	

作り方

1. 各野菜を食べやすい大きさにカットします。
(カボチャ、ズッキーニは大きめにカット)
2. 容器に①のカットした野菜をすべて入れ、オリーブオイルと塩を加え、500Wの電子レンジで10分加熱します。
3. カボチャが柔らかくなっているのを確認し、出来上がり。
(なお、さらに美味しい仕上がりにしたい時は、
200W、25分でやさしく煮込むと良いです。)