

ラタトゥイユ ~セサミガーリックトースト添え~

(4人分材料)

トマト…中2個
ズッキーニ…大1本
パプリカ(赤)…1/2個
パプリカ(黄)…1/2個
玉ねぎ…200g
にんじん…80g
ベーコン…60g

にんにく…1かけ
オリーブオイル…大さじ2

コンソメ…固形1個半
酒…50cc
砂糖…小さじ2
こしょう…少々
塩…少々

フランスパン…120g
ガーリックパウダー…少々
すりごま…少々
オリーブオイル…少々

(作り方)

①材料を切る。

- ・トマト…ざく切り
- ・ズッキーニ・パプリカ・玉ねぎ…1cm角切り
- ・にんじん・ベーコン…5mm角切り
- ・にんにく…みじん切り

②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で炒め、玉ねぎ・ベーコンを入れ、玉ねぎが透きとおるまで弱火で炒める。

③トマト以外の野菜を入れ、弱火で5分位炒める。

④トマトと調味料(塩以外)を入れ混ぜ合わせ、鍋に蓋をして弱火で15分位煮込む。

⑤蓋をはずして残った水分を飛ばす。

⑥最後に味を見て足りないときは塩を足す。

(セサミガーリックトースト)

①フランスパンは薄く斜めに切って、表面にガーリックパウダー、すりごま、オリーブオイルを塗り、170℃に余熱したオーブンに入れ10分位焼く。

②ラタトゥイユを盛り付けた器にセサミガーリックトーストを添える。

