

宮崎県特別賞



お野菜たっぷりラタトゥイユ

南九州大学 健康栄養学部 管理栄養学科
横山 月香さん、吉村真夕さん
米盛 希喜さん、渡邊 果鈴さん



1人分・調理時間約25分

《作り方》

- (1) 全ての野菜を1センチ角に切り、オリーブ油でしっかり炒める。
- (2) (1) にダイストマトソース、ローリエ、コンソメを入れて約10分煮込む。
- (3) タバスコを入れ、好みの辛さに調える。
- (4) パセリをふって完成。

♪副菜としても、魚のフライや唐揚げのソースとしても美味しいです♪



ピーマン
ひいくん



なす
むうちゃん

食材	分量
ズッキーニ	30g
玉ねぎ	30g
ナス	30g
パプリカ(赤)	30g
ピーマン	30g
《カゴメ》ダイストマトソース	130ml
タバスコ	お好みの量
コンソメ	3g
オリーブ油	小さじ1/2
ローリエ	1枚
パセリ	少々