

夏野菜たっぷり。みんなの大好きなメニューです！

魚のラタトゥイユ添え

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

白身魚	4切れ
塩	少々
油	少々
玉ねぎ	1個
なす	1個
ズッキーニ	1本
オクラ	2本
ピーマン	1個
かぼちゃ	1/8個
カットマト	200g
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
水	200cc
塩	小さじ1/2



※ ベーコンを入れてもおいしいです。

【 作り方 】

- ① 白身魚は塩をふり、フライパンに油を熱し、焼く。
- ② にんにくはみじん切り、なす、ズッキーニは厚さ7mmのいちよう切り、オクラは輪切り、玉ねぎ、ピーマン、かぼちゃは1cm角に切る。
※ 大きさがそろると味が均等に染み込みます。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを弱火で炒め、玉ねぎを加え中火でしんなりする程度に炒める。かぼちゃ、なす、ズッキーニ、ピーマン、オクラの順に入れてさらに炒め全体がしんなりしたら、カットマトと水を加える。
- ④ フタをして15分弱火で煮込む。水分が多ければ、フタを開けて水気をとばし、ぽってりしたら、塩で味付けをする。

※ "ラタトゥイユ"は南フランスの夏野菜の煮込み料理のことです。肉に添えたり、パンにつけたり、パスタソースとして利用できます。冷やして食べてもおいしいです。