



## たっぷり夏野菜のピリ辛ラタトゥイユ



※写真はイメージです

使った商品はこちら

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
九州農家の手摘みとうがらし  
ホール



## たっぷり夏野菜のピリ辛ラタトゥイユ

### [材料(2人分)]

トマト(皮をむきざく切り)	1個
ナス(厚さ5mm輪切り)	2本
ズッキーニ(厚さ5mm輪切り)	1/2本
A 玉ねぎ(乱切り)	1/2個
パプリカ 黄色(乱切り)	1/2個
セロリ(乱切り)	10cm
にんにく(みじん切り)	1片
トマト水煮	1/2缶
九州農家の手摘みとうがらし ホール(種を取る)	1/2~1本
ローリエ	2枚
オリーブ油	大さじ2
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/2
粗びき胡椒	適量

### [作り方] 調理時間:約20分

- 鍋ににんにくとオリーブ油を入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったらAの野菜、とうがらしを入れて炒める。
- 野菜がしんなりしてきたら、トマト、トマト水煮、白ワイン、ローリエ、塩、粗びき胡椒を加えて蓋をして5分加熱する。その後蓋をとって時々まぜながら水っぽさがなくなるまで煮る。

〔一人分の野菜摂取量〕 合計440g (1日分目標摂取量350g)



ISETAN  
MITSUKOSHI  
THE  
FOOD

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
九州農家の手摘みとうがらし ホール

貴重な国産唐辛子です。  
採れたてをすぐに加工しているため、  
唐辛子本来の色、ツヤ、風味をお楽しみいただけます。

発行:クイーンズ伊勢丹