

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 和風ラタトゥイユ

考案者 月夜のうさぎ



### 材料(2人分)

- ナス 2本
- たまねぎ 半分
- 長いも 1/3
- トマト水煮缶(カットタイプ) 半分
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 30cc～50cc
- 塩少々
- (飾り用)大葉 1～2枚
- ★水 50cc
- ★みそ 大さじ1/2
- ★酒 大さじ1/2
- ★しょうゆ 大さじ1/2
- ★砂糖 大さじ1/4
- ★顆粒和風ダシ 小さじ1/2

### 作り方

- 1 ナスと長いもは乱切り、たまねぎは2センチくし切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンを中火にかけ、ナスと長いもとオリーブオイルを入れ、焼き色がしっかりつくまで揚げ焼きにし、一度取り出す。
- 3 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1/2(30cc～50ccとは別)を入れ、たまねぎ、にんにく、塩少々でサッと炒める。
- 4 ③に②を戻し、トマトの水煮と★の調味料を入れ、ふたをして10～15分間煮る。(時々混ぜる)
- 5 お皿に盛りつけて、飾り用の大葉をそえて完成。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>