

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。