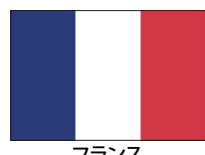




時短料理研究家
若菜まりえ監修

ーおうちで世界一周ー レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



なす・ピーマン・トマトの
ラタトゥイユ



材 料（3 人分）

なす	小2本（160g）
ピーマン	小2個（60g）
トマト	1個（150g）
オリーブオイル	大さじ2
顆粒状コンソメ -A	小さじ1
塩 -A	ひとつまみ （親指、人差し指、中指で軽くつまんだ量）

使用した容器：満水容量 1,200mL の耐熱容器。
（品番 SYTN-120）

作 り 方

- 1 なすは乱切り、ピーマンは縦半分に切り
1センチ幅に切る。
トマトはくし切りにした後、半分に切る。
- 2 耐熱容器に1を全て入れ、
オリーブオイルを入れ、
全体をざっくり混ぜオイルをなじませる。
- 3 Aの調味料を入れ、ざっくりかき混ぜる。
ラップをふんわりかぶせ600wの電子レンジで
5～6分加熱し、かき混ぜる。
粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、
冷やして出来上がり。
※作りたては味が薄いですが、冷めると
丁度よくなります。時間を置くほどなじんで
美味しくなるので作り置きにぴったりです。

※冷蔵保存：4日間