

野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)



作りかた

- 野菜はすべて1.5cm 角に切っておく。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①と合わせたAを入れ、かき混ぜ表面を平らにし、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **242 野菜のトマト煮 (ラタトゥイユ)** で加熱する。
- 加熱後、オリーブ油を入れよく混ぜラップをして約10分置き、器に盛りつける。

加熱の目安

加熱：約16分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート

カロリー

104kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。

| 材料 | 1人分 | 2人分 | 3人分 | 4人分 |
|----------------------|------|------|--------|--------|
| 玉ねぎ | 1/8個 | 1/4個 | 1/3個 | 1/2個 |
| セロリ | 1/8本 | 1/4本 | 1/3本 | 1/2本 |
| なす | 1/2本 | 1本 | 1・1/2本 | 2本 |
| パプリカ(黄) | 1/4個 | 1/2個 | 3/4個 | 1個 |
| ズッキーニ | 1/4本 | 1/2本 | 3/4本 | 1本 |
| A カゴメ基本のトマトソース(295g) | 1/2缶 | 1/2缶 | 1缶 | 1缶 |
| A 塩 | 少々 | 少々 | 小さじ1/3 | 小さじ1/3 |
| A こしょう | 少々 | 少々 | 少々 | 少々 |
| オリーブ油 | 適量 | 適量 | 適量 | 適量 |

ひとくちメモ

温かいままでも冷たくしてもおいしく召し上がれます。

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース