

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 **171 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	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約15分	1~4人分	 テーブルプレート 底面	104kcal	0.9g
※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。 このレシピはMRO-W1A対応レシピです。				
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