

応援します



国際果実野菜年

2021



カレー風味のラタトゥイユ



材料（1人分）

ズッキーニ（角切り）	50g
ナス（角切り）	50g
玉ねぎ（角切り）	50g
赤パプリカ（角切り）	10g
黄パプリカ（角切り）	10g
トマトジュース（無塩）	100g
水	30g
はちみつ	2g
カレールウ	10g
みじん切りにんにく	1g
サラダ油	5g
バジル	0.1g

作り方

- 【1】 鍋にサラダ油、みじん切りにんにくを加えて加熱し、香りが立ってきたらAの野菜を加えて炒めます。
- 【2】 Bを加え、中火で水分が半分程度になるまで煮込みます。
- 【3】 いったん火を止め、ルウを溶かし、再び火にかけるとろみをつけます。お皿に③を盛り、バジルを添えます。

