

【学校給食レシピ紹介】

2019年6月掲載

| | |
|---------------------------------------|---|
| レシピ名 | ラタトゥイユ |
| エネルギー(1人分) | 140kcal |
| 材料 (4人分) | <p>(4人分)</p> <p>ベーコン……………3枚 ペンネ……………40g ジャがいも……………中1個 なす……………中1本 キャベツ……………2枚 たまねぎ……………中1個 マッシュルーム…3個 赤ピーマン……………1/4個 ピーマン……………1個</p> <p>トマト……………中1/2個 トマトピューレ…40g にんにく……………少々 オリーブオイル…小さじ1 白ワイン……………小さじ1 しょうゆ……………大さじ2/3 塩……………少々 こしょう……………少々</p> |
| 作り方 | <p>① 食材を食べやすい大きさに切る。</p> <p>② トマトは湯むきし、角切りにする。</p> <p>③ なすは水にさらしてあく抜きをする。</p> <p>④ ペンネは下ゆでしておく。</p> <p>⑤ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、火にかける。香りがたったらベーコンを炒め、塩、こしょう、白ワインをふり入れて炒める。</p> <p>⑥ たまねぎ、なす、マッシュルームを炒め、トマトとトマトピューレを加えて蓋をする。水気が出てきたら、じゃがいも、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。</p> <p>⑦ ペンネを加え、しょうゆで調味する。</p> |
| 一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など) | <p>今年10月に開催されるG20岡山保健大臣会合参加国の料理や食材等について児童生徒に知らせ、国際理解を深めさせるため、4月から月に1回程度、参加国の料理を学校給食に取り入れています。</p> <p>ラタトゥイユは、参加国フランス南部の家庭料理です。たくさんの夏野菜を炒め、水を加えず、野菜から出る水分だけで煮るのがポイントです。</p> <p>学校給食では食べやすいようにアレンジしています。</p> <p>夏野菜がおいしい時期に、作ってみてはいかがでしょうか。</p> |

