

手作りトマトソース・ラタトゥイユ（夏野菜の煮込み）

市民のひろば 令和4年8月号掲載
「手作りトマトソース」「ラタトゥイユ（夏野菜の煮込み）」の作り方をご紹介します。



◆手作りトマトソース材料◆

- トマト…………… 1 k g
- オリーブオイル… カップ0. 5
- にんにく …… 2片
- (A) …………… 塩・砂糖(小さじ1)、こしょう・オレガノ(適量)



作 り 方

- ① トマトは皮を湯むきしてザク切りにする。
- ② みじん切りにしたにんにくを、焦げないようにオリーブオイルで炒める。
- ③ ①を②に入れ、弱～中火で約20分煮る。
- ④ 水分を飛ばし、トロミが出たら(A)を入れ、2～3分煮込めば完成。



◆ラタトゥイユ（夏野菜の煮込み）材料（4人分）◆

- (A) タマネギ(小1個)、なす(2本)、にんじん(1/3本)、ズッキーニ(1本)、ピーマン(2個)、ベーコン(3枚)
- にんにく…………… 1片
- オリーブオイル… 大さじ2
- トマトソース…… カップ1.5
- (B) コンソメ(1個)、塩・こしょう・砂糖・しょうゆ・水(適量)

作 り 方

① (A)を食べやすい大きさに、にんにくをみじん切りにする。



② オリーブオイルでにんにくを炒めた後、タマネギを加えて炒める。（弱めの中火）



③ タマネギが透き通ったら、(A)（タマネギ以外）を加えて炒める。



④ ③にトマトソースと(B)を加えて、コトコト煮込んだら完成。

