

# しめじ



しめじはメジャーなきので食卓にも頻繁にのぼる機会があります。食感も良く、クセもない味わいをしているため、様々な料理に利用されます。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



フレッシュトマトときのこのラタトゥイユ

調理時間  
約15分

1人分  
103kcal

# フレッシュトマトときのこのラタトゥイユ

調理時間  
約15分

1人分  
103kcal

## 【材料/2人前】

トマト	1個
玉ねぎ	1/4個
なす	1本
しめじ	1/2パック
塩	1g
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1
カゴメ トマトケチャップ	大さじ1と1/2

## 【作り方】

- ①トマトは、8～16等分に切る。玉ねぎ、なすは1.5cm角に切り、しめじは石突きを取り、小房に分ける。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを熱し、①の玉ねぎ、なす、しめじの順に炒める。塩を加え炒め、フタをする(弱火3分)。
- ③トマト、「カゴメ トマトケチャップ」を加え炒め合わせる。