

# なす



ヘタの部分に棘がありますが、この棘がしっかりと立っている物、触ると痛いような物が新鮮です。また、保存の際には袋に入れて冷暗所に保管し、できるだけ早く使いましょう。



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!



旬野菜がうまい!基本のラタトゥイユ

調理時間  
15分

1人分  
171kcal

# 旬野菜がうまい!基本のラタトゥイユ

調理時間

15分

1人分

171kcal

## 【材料/2～3人分】

カゴメ 基本のラタトゥイユ用ソース…1袋  
トマト……………2個  
なす……………1本  
ズッキーニ……………150g  
オリーブ油……………大さじ2

## 【作り方】

- ①トマトは6～8等分の半分に、なす、ズッキーニは1.5cm角切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油半量を熱し、トマトの表面をさっと炒め、一度取り出しておく。
- ③同じフライパンに、残りのオリーブ油、なす、ズッキーニを入れてしんなりするまで炒める(中火約4分)
- ④「カゴメ 基本のラタトゥイユ用ソース」を加え軽く混ぜ、水気を飛ばしながら煮込み(中火約4分)、トマトを戻し入れて混ぜ合わせる。