




このコーナーのレシピは
ホームページに掲載して
います！

ママの晴れごはん 検索
<http://www.k-hamashima.co.jp>

ママの
晴れごはん 
- 野菜が好きなにぎるレシピ集 -

パプリカde まるごと夏野菜 カレー風味 ～ラタトゥイユ風ソース～

完成イメージ

・材料・（4人分）

材 料	分量	切り方・下ごしらえ
オリーブオイル	大さじ3	
ニンニク	1/2片	みじん切りにする
ズッキーニ	1本(160g)	野菜3種類は1cmの角切りにする
タマネギ	1個(250g)	
ニンジン	1本(100g)	ニンジンは600wの電子レンジで2分加熱する
ローリエ	1枚	
ジャガイモ	大1個(160g)	1cmの角切りにして600wの電子レンジで3分加熱する
パプリカ赤	4個(640g)	中央で2つに切る。上半分はヘタを取り、1cmの角切りにする
パプリカ黄	1個(160g)	1cmの角切りにする
チキンコンソメ	2個	
ウスターソース	小さじ1	
塩	少々	
カットトマト缶	1缶	
野菜ジュース(トマト)	1パック	
ミックス食塩無添加	(720ml)	上半分は角切りにしてラタトゥイユ風ソースに。↑
カレー粉	小さじ1/2弱	
ウインナー	1袋(5~6本)	1本を4等分にする
溶き卵	1個	
ミックスチーズ	40g	1人分10g×4人分



上半分は角切りにしてラタトゥイユ風ソースに。↑

・作り方・

- 鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ弱火で炒め、香りが出てきたらAを入れて中火で炒める。ズッキーニがしんなりしてきたらBを加え、全体がなじんだら火を止めて4等分に切る。

【パプリカ野菜カップ】

- 1の1/4量をボールに取り、Cを入れて混ぜ合わせる。更に4等分にし、それぞれをパプリカの器に入れる。
- ふんわりとラップをかけて600wの電子レンジで5分、向きや位置を変えて更に5分加熱する。加熱が足りない時は、様子を見ながら2分ずつ加熱する。

【ラタトゥイユ風ソース】

- 1の残り3/4分量に、カットトマト缶と野菜ジュースを入れ、スープが約半量になるまで約15分ほど中火で煮る。
※ソースとして使うので、煮詰まりすぎないように注意！
- お皿にラタトゥイユ風ソースを敷き、中央にパプリカ野菜カップを置く。パンと一緒に召し上がりください。

★ソースが残ったら冷蔵・冷凍で保存し、オムレツやピサトースト、
そうめんと和えるなどいろいろなバリエーションが楽しめます。
冷蔵の場合長期保存に向かないので、1~2日で食べきりましょう。

【基本の夏野菜炒め】

【ラタトゥイユ風ソース】
【パプリカ野菜カップ】

- ★野菜カップの器はナス・トマト・ジャガイモなどでもOKです。
- ★パプリカはお好みの色のものをお使いください。カラーピーマンは苦味が強いので、甘みのあるパプリカをお使いください。

Bon
appetit!

Creer
プレセール

Bon
appetit!