

料理名		夏野菜のドリア～ラタトゥイユ風～	
材料名	数量(4人分)	作り方	
*具		<具> ① オリーブ油でにんにく(みじん切り)を香りが出るまで炒める。 ② 1cm角に切ったなす(あく抜き済み)、玉ねぎを加え炒める。 ③ ②に油がまわったら、トマトピューレを加える。 ④ ふたをして蒸し煮する。(弱火5分) 野菜からの水分が足りないときは、白ワインか酒を大さじ1程度加える。 ⑤ 塩で味付ける。	
○なす	2本	<ベシャメルソース> ① 薄力粉に牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないように溶かす。 ② バターをフライパンで溶かす。 ③ ①を②に少しずつ入れ、とろみをつける。 (※コンソメは先に牛乳に入れておく。)	
○玉ねぎ	中1/2個		
○トマト	1個		
にんにく	1/2片		
トマトピューレ	20g		
オリーブ油	大さじ1		
塩	小さじ1/4		
*ベシャメルソース		<仕上げ> ① ご飯とバターを混ぜる。 ② ①の上にベシャメルソース、具、角切りしたトマト、チーズの順にのせる。 ③ 200℃のオーブンで、20分焼く。	
バター	25g	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>  野菜のうま味を活かすよう、味付けはひかえ目にしました。	
薄力粉	25g		
牛乳	200g		
コンソメ	小さじ1/4		
ご飯	4人分		
バター	10g		
チーズ	60g		



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー423kcal タンパク質 7.5g)