



Enjoy cooking!

～6月の給食メニューより～

料理名

ラタトゥイユ

(オムレツにかけたり、パンにつけてもおいしい!)



4人分

調理時間 約25分

作り方

1. ベーコンは短冊切にする。(切ってあるものでもよい)
2. ◆印の野菜は小さめの角切り(1cm角くらい)にする。
生のトマトの場合は種の部分を取って角切りにする。
3. 鍋にオリーブ油を入れ、にんにくのみじん切りを入れて火にかけ、香りを出す。
4. にんにくの香りが出てきたら、ベーコンを入れて軽く炒める、
5. 2の野菜とコンソメを加えて、弱火でじっくり炒める。
野菜が透きとおり、しんなりするまでゆっくりと炒める。
6. ヒタヒタになるまで(具材が少し水から出ているくらい) 水を加えて煮る。
7. 沸騰してきたら、ホールトマト(またはトマト)とケチャップを加えてさらに煮込み、塩こしょうで味を整えて出来上がり。

材料(4人分)

ベーコン	2～3枚
◆ なす	1本
◆ たまねぎ	1個
◆ パプリカ(黄か赤)	1個
◆ ズッキーニ(なくてもよい)	1本
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ2
ホールトマト缶 (生のトマト1個でも良い)	50g
トマトケチャップ	大さじ1
コンソメ	小さじ1
塩こしょう	少々

★ 苦手な子どもが多いなすやパプリカもおいしく食べることができます。野菜はあるものでOK!多めに作っておくと便利です。(パスタにかけてもOK)

6月4日の給食



白ごはん・牛乳・オムレツ
ラタトゥイユ・ポテトスープ

思った以上においしかった!

子どもの声

● 材料を切る (★衣ささを揃えましょう)

にんにくはみじん切り



● にんにくの香りを出す

● ベーコン・野菜をじっくり炒める



● 調味料を加えて煮込む

できあがり!