

根菜のラタトゥイユ



★作り方★

①



プチトマト→へたをとる

たまねぎ→皮をむき、5ミリ幅のくしぎり

人参→皮をむき、小さめの乱切り

さつまいも→1センチ厚さの半月切りにして水にさらす

ごぼう→皮をこそぎおとし、ささがきにし、水にさらす

②



さつまいもとごぼうの水気をふき、①を耐熱ボウルにいれる。

⇒調味料を全部入れてよく混ぜる。

⇒軽くラップをして600W5分を目安に加熱。

⇒加熱後（やけどに注意）、ラップを外しスプーンでよく混ぜる。

⇒再び軽くラップをして600W5～7分を目安に加熱。加熱後（やけどに注意）

ラップをはずし、とろみがつくまでよく混ぜる。

★材料★4人分

プチトマト 12つぶ（約120g）

たまねぎ 80g（約中1/2こ）

さつまいも 150g

にんじん 100g（約中1/2本）

ごぼう 50g

<調味料> トマトペースト 大さじ3

きび砂糖（上白糖でも可） 小さじ1

しお 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

オリーブオイル 大さじ1/2

♪食育メモ♪ラタトゥイユとはフランス南部の野菜煮込み料理です。夏野菜で作るのが主流ですが今回は冬に美味しい根菜類でアレンジしました。冷蔵庫で1週間保存できます。ウラタトゥイユは焼いた鶏肉やパスタのソースにもなります。ごぼう以外は7か月以降の離乳食には出来あがりのものに湯をかけて味をおとし月齢に合わせた形状にすればよいです。

☆レシピ製作☆栄養士 荒井宏恵

