ナス のレシピ

Bon Appetit.

栄養学科の生徒が考えました！

所要時間 30 MIN



夏野菜のロゼ・ラタトゥイユ

材料（2人分）

ナス・・・・・・・50g
ズッキーニ・・50g
トマト・・・・・・・50g
玉ねぎ・・・・・80g
バジル・・・4枚
トマト缶・・・1/2缶
にんにく・・2g
レモン汁・・大さじ1
コンソメ顆粒・・・小さじ1
オレガノ・・・・・適量
塩胡椒・・・・・・適量
オリーブオイル・・適量

作り方

① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、
ナス、ズッキーニ、トマト・・・約1㎜にスライスする。
② 玉ねぎ、にんにくを炒めて、トマト缶とトマト缶の半量の水を加え、オレガノ、バジル、コンソメ顆粒、塩と胡椒で味付けして煮詰める。
③ ②のソースを耐熱皿に敷き、その上に野菜を順番に並べ、オリーブオイル、オレガノをかけて、クッキングシート（アルミホイル）を被せてオーブンを170℃で10～15分焼く。
④ ③にレモン汁をかけてバジルをのせる。

ぐんぐん、まっすぐ、希望を照らせ。
GMU ぐんま未来大学
大学HP