

夏野菜がたっぷり！ あごだしのラタトウイユ(1人前約205kcal)

カラフルな夏野菜が
食欲をそそります♪



<材料(2人前)>

- トマト……2個
- なす……1本
- オクラ……10本
- パプリカ……1個
- ベーコン……1パック
- オリーブオイル…大さじ1/2
- [だし取り職人](#)……1袋

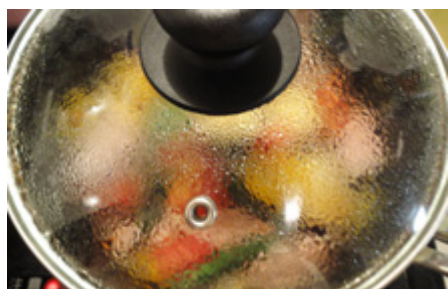
<使用した商品>



【1】オクラ・パプリカ・なす・ベーコンを食べやすい大きさにカットし「[だし取り職人](#)」を加え、オリーブオイルを引いたフライパンで5分ほど炒めていきます。



【2】トマトのタテヨコに浅い切れ目を入れ、レンジで1分ほど過熱し皮をむいたあと、ぶつ切りにします。熱いのでやけどにご注意ください。(気にならないようでしたら皮をむかないままでも大丈夫です)



【3】【1】・【2】の具材と適当に切ったベーコンをお鍋に入れ、15～20分ほど煮込みます。野菜の水気が十分に出てきたらできあがりです。