



ラタトゥーユのロー ディットフライ ○調

作り方

オリーブオイルとにんにくを火にかけ、玉ねぎを炒め、ズッキーニ、なす、パプリカを順に炒めてます。
トマトソースを加えて煮込み、塩、こしょうで味を調え、オリーブオイル(エクストラヴァージンオリーブオイル)で仕上げます。
フレンチフライ、②を盛り、バジルを添えます。

分量
3-4

原材料

ワッフルカットフライ
シューestringカット
玉ねぎ(小角切り) 50g
ズッキーニ(〃) 80g
なす(〃) 80g
パプリカ(〃)(赤・黄) 各30g
トマトソース 200g
にんにく(みじん切り) 5g
塩、こしょう 各適量
オリーブオイル 適量
バジル 適量