

食で笑顔に！

# あさごニコッとキッチン



## 「夏野菜レシピ」

これから旬の夏野菜をたっぷり使って♪



### 電子レンジで簡単☆ラタトゥイユ

材料	分量 (2人分)	作り方
トマト	1 / 2個	①野菜は1.5～2cm角に切る。 ②耐熱ボウルに①とケチャップ、コンソメ、オリーブオイルを入れてひと混ぜする。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で8分加熱し、ざっと混ぜ合わせる。
なす	1 / 2本	
パプリカ(赤)	1 / 4個	
パプリカ(黄)	1 / 4個	
ズッキーニ	1 / 2本	
ケチャップ	大さじ1強	
コンソメ(顆粒)	小さじ1 / 2	
オリーブオイル	小さじ2	

☆パスタやオムレツのソースとしてもおすすめ♪