

ラタトゥイユの作り方(3~4人分)

材 料

ニンニク(1かけ)/タマネギ(1個)/ベーコン適宜/オリーブオイル適量/トマト缶1缶または完熟トマト3個/冷蔵庫にある野菜(例:人参、ナス、ゴボウ、ネギ類、えのき・しいたけ・マッシュルームなどのキノコ類)/固形スープの素1個/塩・コショウ適量/ハーブ類(バジル、ローリエ、オレガノなど)/白ワイン(カップ1/2)/お好みで種を取った赤唐辛子1本/牛乳・豆乳・生クリーム適宜

1



1.ニンニク、タマネギ、ベーコンをみじん切りにして、熱した鍋にオリーブオイルを引き弱火で丁寧にゆっくり炒めます。(ポイントは、じっくり炒めること。タマネギの甘みを出すのがコツです)

2



2.野菜、キノコ類など冷蔵庫にある野菜を切って炒めます。(なるべく種類を多くすること。味に深みが出て美味しくなります。ただし、かぼちゃなど煮崩れるものや、セロリなど香りに癖があるものは控えめに。キノコ類が多いとコクが出ます)

3



3.1の鍋に2の野菜類を加えて塩・コショウを振り、全体がしんなりするまで中火で炒め、最後にトマト、ハーブ類、白ワイン、固形スープの素、赤唐辛子を加えて弱火で煮込みます。よりクリーミーにした時は牛乳や生クリーム、または豆乳を少々加え、煮立たせないように弱火で少し煮ます。仕上げに塩・コショウで味を調べて出来上がり!

簡単
アレンジ!



残りごはんやチーズを合わせると、簡単にドリアやグラタンにもなります(写真は粉チーズを振って焼いたもの)。

できる家庭料理界の万能選手なのです。一度作ればたくさん種類の野菜のパワーでからだはスッキリ、同時に冷蔵庫もスッキリ。パスタソース、グラタン、カレーへと変身しながら食卓での活躍も期待できるオリジナルラタトゥイユをご紹介します!

野菜いっぱい万能選手わが家風ラタトゥイユ
ラタトゥイユは、代表的なフランス家庭料理。簡単に言うとトマト味の野菜のこった煮です。残り野菜を全部使い切れ、からだにも良く美味、そしてアレンジも

foods



features
こころあたたか
エコライフ



梅雨はすぐそこ!

初夏にさっぱり健康レシピとエコでロハスなお掃除術!

「何となく湿っぽい?」と気になりだしたら、梅雨はもうすぐそこ。家族の健康のこと、食べ物のことが気になりますね。そこで今回は「地球環境も私たちの健康もひとつながり」、そんなロハス(注)な視点で、からだも住まいもすっきりできるレシピとお掃除術を紹介します!



(注)ロハス(LOHAS):lifestyles of health and sustainabilityの略。健康的で持続可能なライフスタイルのこと。

living

お酢で「酢ツキリ!」 冷蔵庫爽快お掃除法

冷蔵庫がスッキリして、からだにパワーがみなぎったら、冷蔵庫のお掃除習慣を加えてみましょう。食べ物に近いところだから、からだにも安全な材料でお掃除した



いもの。お酢を使った「酢ツキリ!」お掃除法をご紹介します。

まずはバケツ半分ぬるま湯に酢を大さじ3杯ほど入れた中でぞうきんを絞り、冷蔵庫の中を拭いた後、から拭きを。取っ手や汚れが目立つところには、コップ1杯に重曹大さじ1を加えたスプレーをかけながら拭き取ります。スプレーにローズマリーやラベンダーなどのエッセンシャルオイルを加えると除菌効果とお掃除後の香りも楽しめます。

