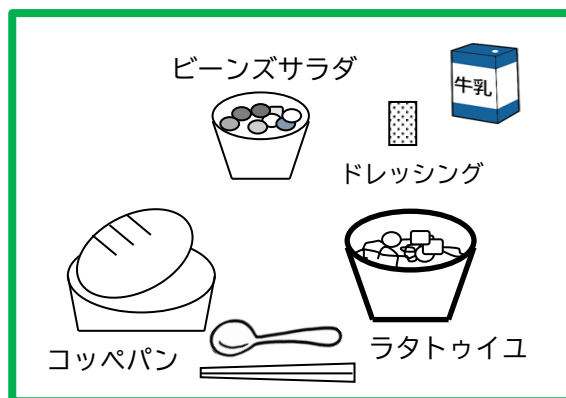


7月の給食献立より



- ・ コッペパン
- ・ 牛乳
- ・ ラタトゥイユ
- ・ ビーンズサラダ



ラタトゥイユ (4人分)

材 料	分 量
とり肉 (もも・むね) 2 cm角	100 g
ウインナー (2 cm輪切り)	2本
玉ねぎ (2 cm 角)	小1個
なす (半月切り)	2個
じゃがいも (1.5 cm角)	1/2個
トマト (1.5 cm角)	1/2個
ズッキーニ (いちょう切り)	1/4本
黄パプリカ (1.5 cm角)	1/6個
にんにく (みじん切り)	1かけ
オリーブ油	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
赤ぶどう酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
チキンコンソメ	小さじ 2/3
食塩	少々
こしょう	少々
水	1/2 カップ

レシピ提供: 高松市学校給食研究会



(作り方)

- ① 鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- ② とり肉を入れて炒め、玉ねぎを加えてよく炒める。
- ③ ウインナー・じゃがいも・トマト・ズッキーニを加えて炒める。さらに黄パプリカ・なすを加えて炒め、水を入れて煮る。
- ④ 調味して煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

ラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理で、夏野菜をたくさん使った煮込み料理です。

温かいままで食べるのはもちろん、冷やして食べたり、パンに添えたりします。また、ソースとして肉料理に添えたり、パスタにからめたりと様々なアレンジができます。給食では主菜として食べられるよう、とり肉とウインナーを入れて煮込んでいます。