

9月 おすすめメニュー

給食の献立の中から、家庭でも簡単に作れるおすすめメニューを紹介します。

〈9月17日の献立〉

・パン

・ラタトゥイユ

・ポイルウインナー

・じゃがいものスープ



9月17日の給食には、「ラタトゥイユ」です。ラタトゥイユは南フランスの野菜の煮込み料理で、なす・ピーマン・ズッキーニなどの数種類の野菜をそれぞれ順番にオリーブ油で炒め、トマトやにんにくを加えて煮たものです。温かいまま食べたり、冷たくして食べたりするようです。肉料理の付け合わせや、パンやパスタに合わせても美味しいです。♪

給食レシピ紹介

〈材料（4人分）〉… 作りやすい量

たまねぎ	中1個	(約 200g)
かぼちゃ	1/1 6個	(約 120g)
トマト	小1個	(約 120g)
ズッキーニ	1/2本	(約 100g)
なす	中1本	(約 100g)
ピーマン	1個	(約 50g)
オリーブ油	大さじ1/2	
おろしにんにく	チューブ3cm	(約 1.5g)
赤ワイン（酒でも可）	小さじ1	(5g)
コンソメ	小さじ2強	(7g)
塩	少々	
こしょう	少々	

【ラタトゥイユ】



〈作り方〉

- ① 野菜を全て一口大に角切りにしておく。かぼちゃは水にくぐらせてラップにくるみ、電子レンジにかけて柔らかくしておく。
- ② フライパンにオリーブ油をひき、たまねぎを炒める。にんにくを入れて、なす、ズッキーニ、ピーマンを順番に入れて炒める。
- ③ トマト、赤ワインを加えてふたをして煮込む。野菜が柔らかくなったらかぼちゃを加える。
- ④ コンソメ、塩、こしょうで味を調べて、完成！

トマトは水煮缶詰でもOK。
揃えられない食材があれば、
揃えられる食材だけでも
美味しく作れます！

