

30分



ラタトゥイユドック

夏野菜をパンに挟んで食べました



彩り豊かな夏野菜は、体内の熱を下げ、夏バテ防止効果が期待できます。
野菜は別の材料（コーンやにんじん等）に変えてもおいしくいただけます。

材料	作りやすい分量
ロールパン	4 個
豚ひき肉	100 g
玉ねぎ	1/3 個
かぼちゃ	煮物サイズ 2 個位
なす（中）	1/4 本
油	小さじ 1
にんにく	少々
ケチャップ	大さじ 2 と 1/2
バジル粉	少々
片栗粉	小さじ 1/3

作り方

- ① かぼちゃは皮を切り落としておく。
- ② 全ての野菜を食べやすい大きさ（粗みじん切り）に切る。
- ③ フライパンに油をしき、豚ひき肉と②を加えて炒める。
- ④ 全体的に油が回ったら、材料がかぶる位の水（分量外）とケチャップを加えて煮詰める。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったら、バジル粉と、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜながら更に煮詰める。
- ⑥ 切り込みを入れたパンに⑤をはさんで出来上がり。

* 味つけや野菜の硬さはお好みで加減して下さいね！



社会福祉法人
聖隷福祉事業団