

食材2つだけ!

ズッキーニ

×

パプリカ

チンして完成!

## 簡単ラタトゥイユ

材料 (2人分)

ズッキーニ …………… 1本

パプリカ(黄) …………… 1/2個

○ホールトマト缶詰

…………… 1/2缶(200g)

○酒 …………… 大さじ1

○にんにくすりおろし… 小さじ1/2

○洋風スープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○はちみつ…………… 小さじ1

ハーブソルト…………… 適宜

### 1 切る

ズッキーニは厚さ1cmの半月切りにする。パプリカはへたと種を取り、ひと口大に切る。

### 2 電子レンジで加熱する

大きめの耐熱ボウルに1と○を入れ、ラップをふんわりとかぶせて600Wの電子レンジで5分加熱する。いったん取り出して混ぜ、再びラップをふんわりとかぶせて600Wの電子レンジで3分加熱。ハーブソルトで味を調える。

調理時間

15分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索