

秋野菜の

ラタトゥイユ



材料: 完熟とまとの味付け肉 (若鶏モモ肉)	約300g
さつまいも	約100g~150g
玉ねぎ	1個
人参	2/1本
レンコン	適量(100g)
しめじ	1房
ケチャップ(お好みで)	適量
とろけるチーズ	適量

期間: 10月15日~10月31日

- ① さつまいも・レンコンは角切りにして、5分水にさらして、水をきっておく。
人参も、角切りにする。しめじは、手でちぎる。
玉ねぎは、厚めのスライスにする。
- ② 温めた鍋に、油をいれずに、味付け肉・①野菜を入れて、蓋をして弱火で煮込む。
- ③ 時々かき混ぜる。
- ④ 火が通ったら、味をみて、お好みでケチャップを入れる。
- ⑤ 器に盛って、チーズをのせて、軽く電子レンジ(600W)で、30秒チンしてできあがり。



ハロウィンバージョン

かぼちゃは、ラップして丸ごとレンジで包丁が、通る位まで温める。
中身をくり抜き、目・鼻・口をナイフで切込みできあがり。

