



# おうち野菜の レンジラタトゥイユ

カボチャ・トマト・ナスのレシピ



おうちで育てて おうちで食べる  
おうち野菜® × サカタキッチン  
スペシャルレシピ



おうち野菜の  
HPはこちら

## 材料（2人分）

トマト「つよまる」… 2個（約250g）  
 ナス「くろぶり」… 2個（約160g）  
 ズッキーニ「夏みのる」1本（約120g）  
 タマネギ …… 1/4個（約50g）  
 オリーブオイル …… 大さじ2  
 固形コンソメ …… 1個  
 A 塩 …… 小さじ2/3  
 こしょう …… 少々  
 おろしニンニク …… 小さじ1/4

## 作り方

- ① ナス、ズッキーニは2cm角に切る。タマネギは横に薄切りにし、トマトはざく切りにする。
- ② 耐熱容器に【A】を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ナスは2cm角に切り、すぐに(2)に加えて混ぜる。
- ④ (1)を(3)に加えて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）に10分間かける。取り出して全体を混ぜ、ラップなしでさらに7分間かける。
- ⑤ 全体を混ぜ、粗熱を取る。

## ポイント

ナスは切つてすぐにオリーブオイルに混ぜ込めば変色せず、アク抜きの手間が省けます。完成したら、冷蔵庫で5時間以上しっかり冷やすとおいしくなります。