

こども農園の ラタトゥイユ

ボリューム満点！



こども農園料理教室



親子でつくろう！かみかわを食べよう！

材料（4人分）

【ラタトゥイユ】

玉ねぎ	1/2 個（120 g）
トマト	中 3 個（400 g）
なす	120 g
エリンギ	60 g
オリーブオイル	大さじ 1（12 g）
しょうゆ	大さじ 1（18 g）
こしょう	お好みで
ローリエ	あれば

材料

【ピーマン丸ごとハンバーグ】

ピーマン	8 個	
A	合いびき肉	200 g
	塩	ひとつまみ
	こしょう	適量
	スライスチーズ	4 枚

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、温めたフライパンにオリーブオイル（半量）をひき、弱～中火で炒め、しんなりするまで火を通す。炒めた玉ねぎの 1/3 をボウルにとりおく。
- 2 トマトは 1 cm 角程度に切り、1 のフライパンに加える。
- 3 なすは 1cm 幅の輪切り、エリンギは縦半分に切り、1cm 幅の半月切りにする。
- 4 A の材料を 1 のボウルに入れてこね、8 等分にする。中央に、半分に切ったチーズを折って包み入れ（おにぎりの具のように）、ヘタと種を取ったピーマンの中へ詰める。
- 5 温めたフライパンに残りのオリーブオイルをひき、3 と 4 を入れ、フタをして弱～中火で両面 2 分ずつ焼く。
- 6 2 に 2 つ折りにしたローリエと 5 のフライパンの中身をすべて入れ、フタをして中火で煮込む。沸騰したら、しょうゆを加えてこしょうで味を調え、弱～中火で 10 分煮込み、フタを外してさらに 5 分煮込む。

完成♪

