このレシピの動画については、こちらからご覧になれます。

パイン風味の和風ラタトイユ

材　料		
	１人分	市販のｽﾗｲｽ缶の場合（4 人分）
ﾊﾟｲﾝ･ｸﾗｯｼｭ缶果肉	５０ｇ	ﾊﾟｲﾝ缶ｽﾗｲｽ　５枚
玉ねぎ	３７．５ｇ	１５０ｇ
かぼちゃ（皮つき）	３７．５ｇ	１５０ｇ
ズッキーニ	３７．５ｇ	１５０ｇ
黄パプリカ	２２．５ｇ	９０ｇ
マッシュルーム（ﾎｰﾙ）	１２．５ｇ	５０ｇ
オリーブ油	５ｇ	小さじ５
水	６２．５ml	２５０ml
白だし	３．７５ｇ	１５ｇ
鶏がらスープの素	２ｇ	８ｇ
タイム（粉）	少々	小さじ１/４
塩	０．２５ｇ	１ｇ
白胡椒	０．１２ｇ	０．５ｇ

１．パイン･クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。（パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。）
　玉ねぎはみじん切りにする。
　かぼちゃ・ズッキーニ・黄パプリカは１cm 角に切る。
　マッシュルームは水気を切り、半分に切る。

２．鍋にオリーブ油を入れ熱し、玉ねぎを焦がさないように、しんなりするまでしっかり炒める。
　かぼちゃ・ズッキーニを加えて炒め合わせたら、黄パプリカ・マッシュルームも加えて炒める。

３．２に、パイン･クラッシュ缶果肉・水・白だし・鶏がらスープの素を加え、タイムを加えて煮立つまでやや強火で煮る。
　煮立ったら中弱火にし、時々かき混ぜながら約２０分煮込む。

４．最後に味をみて、塩・白胡椒で味を調えたら完成。

冷たくして素麺にかけたり、冷奴にかけて柚子胡椒をあしらっても美味しくいただけます。
朝食のサラダ代わりにもなります。