



4/25 (水) 春野菜のごまラタトゥイユ風 (加藤 奈美さん)

(材料 2 人分)

にんにく：1 かけ
 新たまねぎ：100g
 トマト (できれば完熟)：大 1 個
 A { 新じゃがいも：100g
 にんじん：50g
 たけのこ (水煮)：70g
 ベーコン：50g
 オリーブオイル：大さじ 1
 塩・黒こしょう：各少々
 チョーコー
 プレミアムドレッシングごま：60ml
 ローリエ：1 枚
 スナップエンドウ：50g
 黒こしょう：少々

- ① にんにくはみじん切りにして、たまねぎ・A は食べやすい大きさに切る。スナップエンドウは筋を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルと①のにんにく・たまねぎを入れて火にかける。たまねぎがしんなりしたら、①の A を加えて、塩・黒こしょうをふって、中火で軽く炒める。
- ③ ②の鍋にドレッシングとローリエを加えてひと混ぜし、中火弱に弱めて蓋をし、途中混ぜながら 15 分ほど煮る。
- ④ ③の鍋に①のスナップエンドウを加えて、火が通ったら器に盛り、好みに黒こしょうをふる。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いてあります。
 また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。