

ラタトウユトースト



トマトソースを作り置きし、食パンに塗って
おいしく食べられるレシピの紹介です！

材料

【4人分】

・食パン	4枚 (好みの厚さ)
・トマト	1個
・なす	1個
・オリーブオイル	適量
・ズッキーニ	1個 (アボカド等でもOK)
・バター	少々
・粉チーズ	お好みの分量 (またはシュレッドチーズ)
・トマトソース	適量

《トマトソース》

・カットトマト缶	1缶
・玉ねぎ	1/2個
・にんにく	1片
・オリーブオイル	適量
・顆粒コンソメ	少々
・塩	少々
・こしょう	少々

下準備

*トマトソースを始めに作っておきます

- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② オリーブオイルとにんにくをフライパンに入れ、香りがたつまで加熱し、玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ってきたら、カットトマト缶を入れて弱火で30分程度煮込み、コンソメと塩、こしょうで味を調える。

作り方

- ① 野菜を薄く輪切りにする。なすはアルミホイルに並べて上からオリーブオイルを少量たらし、オーブントースターで2~3分焼いておく。
- ② 食パンにバターを塗り、トマトソースを適量塗り広げ、その上になす、ズッキーニ、トマトの順に交互に並べてチーズをかける。
- ③ オーブントースターで4分程度焼いたら出来上がり。

- ・ トマトソースは、市販のトマトソースやミートソースでも代用できます。
- ・ 今回は材料を食パンにのせる形での紹介ですが、野菜をオリーブオイルで炒めてトマトソースとからめておけば、パスタにのせたりモッツアレラチーズと和えてもおいしく食べられます。
- ・ 見た目も美しく、野菜をたくさん食べることができ、子どもも大人も食べやすい味付けになっています。

レシピ提供：宮城野区食育サポーター「食育サークル La ta ta♪」