

彩り野菜のラタトゥイユ風グラタン

野菜使用量
約 **190g**
/1人分



おとな 部門 一般の方 の作品

わが家自慢ポイント・家族のエピソード

野菜のうま味たっぷり、見た目も華やかな一品です。なすがちょっと苦手な夫も美味しく食べてくれます。

材料(4人分)

とまと	300g	塩	2g
なす	150g	こしょう	少々
ピーマン	65g	チーズ	60g
黄色パプリカ	105g		
玉ねぎ	150g		
ツナ	48g(固形量)		
チューブにんにく	小さじ1		

作り方

- 1 とまとは湯剥きし、一口大に切る。
- 2 なすはいちょう切り、ピーマンは角切り、パプリカは短い短冊切り、玉ねぎは半スライスにする。
- 3 ツナは油をきっておく。
- 4 耐熱皿にチューブにんにく、1、2の野菜を入れ、ラップをし、電子レンジに入れる。500W約4分加熱する。
- 5 4をさっくり混ぜ、さらに500W約4分加熱する。
- 6 5に3と塩・こしょうを加え、混ぜる。
- 7 グラタン皿に6を入れ、上にチーズをのせる。
- 8 予熱したトースターもしくは、オーブンに入れ、加熱する。
チーズが溶け、少し焦げ目がついたらできあがり。
トースターの場合860W約5分
オーブンの場合250度約5分