

### （５）野菜たっぷりラタトウユ（４人分）

なす…２本   ズッキーニ…１本   パプリカ（赤）…１個

パプリカ（黄）…１個   セロリ…１本   玉ねぎ…１個   トマト（大）…１個

にんにく…１かけ   オリーブ油…大さじ２   塩・こしょう…少々

**包丁   なま板   ザル   ボウル   鍋   木しゃもじ   玉杓子   皿４**

#### [作り方]

- ① なす・ズッキーニはいちょう切り，その他の材料は２cm角に切る。
- ② 熱した鍋にオリーブ油を入れ，スライスしたにんにくを加えて，香りが出てきたら，玉ねぎ・ズッキーニを炒める。
- ③ 残りの野菜を加えて炒め，しんなりしてきたら，弱火で煮る。
- ④ 塩・こしょうで味を調える。



### （６）ガーリックマヨネーズラスク（４人分）

フランスパン…１／２本   マヨネーズ…５０g   ガーリックパウダー…少々

ドライパセリ…少々

**まな板   包丁   オーブン   オーブンペーパー   皿**

#### [作り方]

- ① オーブンは１３０度に余熱をかけておく。
- ② フランスパンを８mm厚さの斜め切りにし，天板にオーブンペーパーを敷き，その上に並べる。
- ③ マヨネーズを塗り，ガーリックパウダー・ドライパセリをふって，オーブンで１５分程度焼く。（焦げ目に注意）