

さいりょう
《材 料》

・鶏 ^{とり} ひき肉 ^{ひき}	80g	*
・赤 ^{あか} ワイン	小 ^こ さじ1	*
・にんにく	1片 ^{かけ}	*
・たまねぎ	1個 ^こ	*
・なす	1/2個 ^こ	*
・トマト	1個 ^こ	*
・レッドキドニー	大 ^{おお} さじ3	*
・油 ^{あぶら}	適 ^{てきり} 量 ^{りょう}	*
・塩 ^{しお}	少 ^{しょう} 々 ^{しょう}	*
・こしょう	少 ^{しょう} 々 ^{しょう}	*
・コンソメ	1個 ^こ	*
・トマトケチャップ	小 ^こ さじ1	*

かつ こんだて
～10月の献立^{けんてい}より～ *レッドキドニー^い入り^{にんぶん}ラタトゥイユ* (4人分)

つく かつ
《作り方》

- ① にんにくはみじん^ぎ切り、たまねぎとトマトは角^{かく}切り、なすは半月^{はんげつ}切りにする。
 - ② 鍋^{なべ}に油^{あぶら}を入れ、熱^ねしてにんにく^いを入れて炒^{いた}め、香^かりを出^だす。
 - ③ ②に鶏^{とり}ひき肉^{にく}を加えて炒^{くわ}め赤^{あか}ワインを入れる。玉^{たま}ねぎも加えて、さらに炒^{いた}める。
 - ④ なすを入れて炒^いめ、塩^{しお}・こしょう・コンソメで味^{あじ}を整^{ととの}え、レッドキドニーを加える。
 - ⑤ トマトケチャップを加え煮^{くわ}詰^{につ}める。
 - ⑥ 最^{さい}後^ごにトマトを加えさらに煮^{くわ}詰^{につ}めて仕^し上^あげる。
- ※レッドキドニーがなければ他の豆^{ほか}で作^{まめ}ってもおいしくいただけます。