メニュー提案書

Z0559

メニュー名
大分ラタトゥイユ　かぼす

コンセプト
大分特産のカボス果汁を使用し、カポナータ風に甘酸っぱく仕上げました。

エネルギー	塩分
90 kcal	

提案売価	参考食材原価	参考食材原価率
円	62 円	%

4 人分

使用食材	分量
なす（大分県産）	100 g
ズッキーニ	80 g
黄パプリカまたはピーマン（大分県産）	100 g
たまねぎ（スライス）	100 g
レーズン	40 g
カゴメ基本のトマトソース	100 g
上白糖	4 g
湯	100 g
かぼす（果汁　大分県産）	6 g
オリーブ油	6 g

ラタトゥイユは作り置きもできます。

ソーメン、パン、お肉のソテーなどにも合います！

オペレーション
1. レーズンはぬるま湯でもどしておく。 2. 野菜は食べやすい大きさにカットする。 3. 鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎを炒める。 たまねぎに火が通ったらその他の野菜と塩を加えて炒める。 4. ダイストマトソース、①のレーズン、上白糖を加え、蓋をして煮込む。 5. 蓋を外し、水分を飛ばすように混ぜ合わせる。 塩こしょうで味をととのえる。 6. 食べる際にカボスをしぼる。 ＊カボス果汁を加えて、冷蔵庫でよく冷やしてもおいしくお召し上がりいただけます。

●使用カゴメ製品●