メニュー提案書

Z0560

メニュー名
大分ラタトゥイユ　乾しいたけ

コンセプト
トマトジュースでもどした乾しいたけを使用したラタトゥイユです。

エネルギー	塩分
87 kcal	

提案売価	参考食材原価	参考食材原価率
円	99 円	%

4 人分

使用食材	分量
乾しいたけ（大分県産）	12 g
トマトジュース食塩無添加	400 g
なす（大分県産）	100 g
ズッキーニ	100 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
カゴメ基本のトマトソース	100 g
上白糖	6 g
しょうゆ	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. 軽く洗った乾しいたけとトマトジュースを入れしいたけを戻す。

2. 戻したしいたけを取出し、軽く絞って2・角にカットする。

3. その他の野菜も食べやすい大きさにカットする。

4. 鍋にオリーブ油を熱し、しいたけを炒める。たまねぎを加えて炒める。

5. 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。
トマトジュース（戻し汁）、トマトソース、上白糖、しょうゆを加え、蓋をして煮込む。

6. 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。

●使用カゴメ製品●