



おうちでも  
あじ  
味わおう!

きゅう

しょく

# 給食ししぴ

やまとまる  
大和丸なすの  
ラタテユイユ



ちゅうがっこう がつ にち もく  
中学校6月30日(木)  
きゅうしょく どうじょう  
の給食に登場!

ざいりょう にんぶん  
＜材料＞ 2人分

- ミニウィンナー・・・50g
- やまとまる 大和丸なす・・・70g (大1/4個)
- トマト・・・50g
- たまねぎ・・・60g
- オリーブオイル・・・小さじ1

- すりおろしたんにんにく・・・小さじ1/3
- トマトケチャップ・・・おお 大さじ1/2
- ① コンソメスープ・・・小さじ1
- さとう 砂糖・・・小さじ1/3
- こしょう・・・適量

つく かた  
＜作り方＞

- ①をあわせておく。
- やまとまる 大和丸なす・・・1.5cm かくぎ 角切りにし しおみず 塩水にさらしておく
- トマト・・・1.5cm かくぎ 角切り
- たまねぎ・・・1.5cm かくぎ 角切り

1. フライパンにオリーブオイルをひき、ミニウィンナーを炒る。
2. やまとまる 大和丸なす・たまねぎを加えて炒める。
3. しんなりしてきたら、トマトと①の調味料を加えて、さらに炒めてできあがり。