


新城 ZIBASAN レシピコンテスト

特別賞

料理名	新城風ラタトゥイユ		
使用する 新城産の 食材	トマト 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ほうれん草 にんにく ※時期により使用できない食材あり		
材料名	分量（4人分）	作り方	
豚もも肉 トマト 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 ほうれん草 にんにく 白ワイン オリーブオイル 洋風だし 塩・こしょう	80g 50g（1/2 個） 50g 100g（1/2 個） 100g 100g 40g 1/2 かけ 大さじ1 適量 大さじ 1/2 少々	① トマト、キャベツはざく切り、人参は 5 mm の半月切り、玉ねぎは角切り、にんにくは薄切りにする。 ② 大根は 1 cm のいちよう切りにし、下茹でする。ほうれん草は下茹でし、4 cm に切る。豚もも肉は一口サイズに切る。 ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、中火にかけ豚肉を炒める。 ④ 豚肉に火が通ったら、トマト以外の野菜と白ワイン、塩、こしょうを入れ炒める。 ⑤ トマトを加え、洋風だしを入れ弱火にかけ 7 ～8 分蒸し煮する。 ⑥ 茹でたほうれん草を加える。 ⑦ 汁気がなくなるまで煮る。	
く 料理のアピールポイント 〉 ・新城産の新鮮野菜をふんだんに使用したレシピです。 ・白飯にもパンにも合う 1 品です。 ・水を加えなくても野菜からの旨味が出ておいしい煮込み料理となります。			