

新城 ZIBASAN レシピコンテスト

特別賞

料理名	新城風ラタトウイユ	
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 <small>※時期により使用できない食材あり</small>	
材料名	分量（4人分）	作り方
豚もも肉	80g	① トマト、キャベツはざく切り、人参は5mmの半月切り、玉ねぎは角切り、にんにくは薄切りにする。
トマト	50g (1/2個)	② 大根は1cmのいちょう切りにし、下茹でする。ほうれん草は下茹でし、4cmに切る。
人参	50g	豚もも肉は一口サイズに切る。
玉ねぎ	100g (1/2個)	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。
キャベツ	100g	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。
大根	100g	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。
ほうれん草	40g	⑥ 茹でたほうれん草を加える。
にんにく	1/2かけ	⑦ 汁気がなくなるまで煮る。
白ワイン	大さじ1	
オリーブオイル	適量	
洋風だし	大さじ1/2	
塩・こしょう	少々	
＜料理のアピールポイント＞		
<ul style="list-style-type: none"> ・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。 		