

～ あっさいラタトゥイユとこっていチーズトースト ～

ラタトゥイユ(2人分)^{にんぶん}

ナス	1個 ^こ
パプリカ	1/2個 ^こ
ズッキーニ	1/2個 ^こ
タマネギ	1/2個 ^こ
トマト	1個 ^こ
ニンニク	一かけ (チューブでも)
オリーブオイル	大さじ2 ^{おお}
チキンスープ(顆粒)	小さじ1 ^{かりゅう}
塩	小さじ1/2 ^{しお}
コショウ	適量 ^{てきりょう}

ラタトゥイユ ^{つく} ^{かた} 作り方

- 1) ナス、ズッキーニは5mm幅^{はば}の輪切^{わぎり}、タマネギは5mm幅^{はば}のくし切^ぎり、トマト、パプリカは乱切^{らんぎ}りにする。
- 2) フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて香り^{かお}を出す^だ。トマト以外の野菜^{いがい やさい}を炒^{いた}める。塩、コショウをする^{しお}。
- 3) 野菜^{やさい}がしんなりしてきたらトマト、顆粒^{かりゅう}スープを入れて蓋^{ふた}をして弱^{じゃくちゅうび}中火^{ちゅうか}で10分程煮^{ふんほどに}る。トマトが全体^{ぜんたい}に回^{まわ}ってきたら出来上^{できあ}がり。



チーズトースト(1人分)^{にんぷん}

^{まいぎ} 8枚切りトーストパン	^{まい} 1枚
^{たまご} 卵	^こ 1個
^と 溶けるチーズ	2枚

チーズトースト 作り方^{かた}

- 1) ^{たまご} 卵は割りほぐしておく。
- 2) フライパンに^と溶けるチーズを一枚置き、その上に^と溶き^{たまご}卵を入れる。^{たまご}卵の上に^と溶けるチーズを一枚置いてその上にパンを置く。
^{よわび}弱火で^ひゆっくり^{とお}火を通す。
- 3) ^{たまご}卵が^や焼けたら、パンを^{かえ}ひっくり返して^{うら}裏も^や焼く。