

## ラタトゥイユ

### <材料>

人参・玉ねぎ・トマト・他好きな野菜  
ニンニク、オリーブオイル、塩、お好みのハーブ

### <作り方>

- ①野菜は1口大に切る。ニンニクは潰して芯を取っておく。
- ②鍋でオリーブオイルとニンニクを入れ、じっくり香りを出す。
- ③トマト以外の硬い野菜から炒め、半ばほどまで火が入るように炒める。
- ④トマトをのせ、軽く塩をし、ハーブをのせて、煮込む。
- ⑤野菜がくたっとなればOK。塩で味を調えれば、完成！



## サラダ

### <材料>

サラダ菜、  
ドレッシング  
白ワインビネガー 大1、塩1グラム  
オリーブオイル大1、ハチミツ大2/3

### <作り方>

- ①サラダは一口大にカットし、ザッと洗ったら、しっかりと水を切って冷蔵庫に入れておく。
- ②ドレッシングを作る。白ワインビネガー、塩、ハチミツをしっかりと溶かしてからオリーブオイルを入れる。キチンと乳化させること。
- ③食べる直前に、①と②を和える。サラダ菜が少ししんなりするくらいが美味しい。

