



夏野菜たっぷりキタトゥーユ

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

彩りあざやかで野菜がたっぷりとれます。豆を入れることで食物繊維がとれます。

「北九州市の野菜をあなたへ」という意味と

「ラタトゥイユ」をかけて「キタトゥーユ」と名付けました。



地場産食材
トマト
小松菜

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】
ベーコン	60g	① ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎは1.5cm角切り、かぼちゃは2cm角切り、トマトは1.5cm角切り、小松菜は3cmに切り、ゆで、水冷し、水気をきる。 ② オリーブ油を熱し、ベーコン、ガーリックを入れ、炒める。 ③ たまねぎを入れ、炒める。 ④ 水を入れ、あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。 ⑤ トマト缶、トマト、ミックスビーンズ、かぼちゃ、砂糖を入れ、煮る。 ⑥ 小松菜を加えて煮る。 ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。
ガーリックパウダー	少々	
オリーブ油	小さじ1/2	
ミックスビーンズ	80g	
たまねぎ	130g	
かぼちゃ	130g	
トマト	40g	
トマト(角切り)缶	120g	
小松菜	50g	
砂糖	小さじ1/2	
コンソメスープのもと	小さじ1と1/3	
水	適量	
塩・洋こしょう	少々	

【審査員のコメント】

ネーミングセンスがよく、夏でもしっかり食べられて元気になれるような味付けです。野菜が苦手な子どもでもたくさん美味しく食べられそうな献立です。