



**トマトの酸味との相性が抜群！  
これも成功したレシピです！**





安全注意  
1. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
2. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
3. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
4. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
5. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
6. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
7. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
8. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
9. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
10. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。

安全注意  
1. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
2. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
3. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
4. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
5. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
6. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
7. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
8. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
9. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。  
10. 火の元を消すときは、必ず火の元を完全に消すまで待つ。



## 【サボテンラタトゥイユ】 3 - 4人前

- ・ トマト缶 400g
- ・ ウチワサボテン 150g
- ・ とりささみ 150g
- ・ ニンニク 3g
- ・ オリーブオイル 5g
- ・ たまねぎ 2個
- ・ パプリカ 2-3個
- ・ トマト 3個
- ・ コンソメ 1個
- ・ 塩コショウ 少々
- ・ チーズ お好み

## 【作り方】

- ①パプリカ、たまねぎ、サボテン、トマトを大きめにカット
- ②とりささみをカット（大きさはお好み）
- ③フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて炒める
- ④色づいたら上記の食材を入れる。
- ⑤塩コショウでいためて、コンソメ・トマト缶を入れて20分程煮込む。
- ⑥味を調べて完成