

夏野菜たっぷりのラタトゥイユ

(夏野菜レシピ)

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿(350g)」を推進しています。
今回は、夏野菜を使ったレシピをご紹介します。

夏野菜がたっぷり入った洋風煮込み料理です。そのまま食べてもおいしいですが、肉や魚、パスタなどのソースとしても相性が良く、暑い夏でも食べやすいさっぱりとした味わいです。ズッキーニやヤングコーンなどを入れてみるのもおすすめです。

材 料	作りやすい分量
にんじん	1/2本
なす	1本
ピーマン	2個
パプリカ赤	1/2個
パプリカ黄	1/2個
エリンギ	1パック
にんにくみじん切り	1かけ
オリーブ油	大きじ2 (24g)
カットトマト缶	1缶 (400g)
A 砂糖	小さじ1 (3g)
塩	小さじ1/2 (3g)
コンソメ	1個
濃い口醤油	小さじ1/2 (3g)
ローリエ	1枚



作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出るまで弱火で炒める。
- ③ ピーマン以外の野菜を、火の通りにくい順に加えて中火で炒める。
- ④ 全体に炒まり、ややしんなりしたら弱火にし、Aを加える。
- ⑤ 時々混ぜながら蓋をして20~30分煮る。
- ⑥ ピーマンと醤油を入れ、サッと煮たら完成。

《全体量》

エネルギー	440 kcal
たんぱく質	8.0 g
脂質	25.7 g
炭水化物	49.3 g
食物繊維	13.0 g
塩分	6.0 g