

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ

今回の素材
夏野菜

夏野菜たっぷり冷製ラタトゥイユ



今年も節電の夏です！つめたく冷やしたラタトゥイユで暑い夏を乗り切りましょう！

ラタトゥイユとは南フランスの野菜煮込み料理です。今回は夏野菜をたっぷり使って作りました。夏野菜にはビタミンC、カロチンが多く含まれており、夏風邪・夏バテ予防に最適です。

そしてもう一つ注目の栄養素としてビタミンEがあります！これはかぼちゃに多く含まれており、血行を促進する作用があり、冷房による「夏の冷え性」対策に効果があります。

みなさんもぜひ作ってみてくださいね！

夏野菜たっぷり冷製ラタトゥイユ

材料 (2人分)

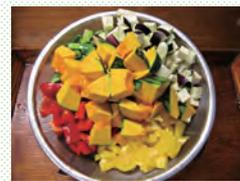
パプリカ (赤・黄)	2個
ピーマン	3個
ナス	2本
かぼちゃ	150g
トマトソース	1缶
にんにく	1かけ
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル	適量
塩	5g
こしょう	適量

《1人分あたり栄養素》

エネルギー	211kcal
塩分	1.1g
野菜摂取量	約200g
*1日の野菜摂取量目安	350g



1 にんにく、玉ねぎは粗みじん切りに。パプリカ、ピーマン、ナス、かぼちゃは1~2センチ角に切ります。



2 にんにく、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。



3 かぼちゃ、ナス、パプリカ、ピーマンの順に加え、炒めます。

4 トマトソースを加え弱火で蓋をして20分煮ます。(お好みでローリエを加えても良いです)

5 汁気がなくなってきたら塩・こしょうで味を調えて出来上がりです！

途中で焦げないように上下を返すように混ぜます

生のトマトやトマト缶を使うとよりさっぱりとした味になります！

管理栄養士の
ワンポイント