志摩の栄養 いただきます！ えいよお～

\第４弾/

食物繊維たっぷり！ラタトゥイユ

材料（２人分）

なす	１個(100g)
玉ねぎ	１/４個(40g)
にんじん	１/４個(40g)
エリンギ	１個(40g)
黄パプリカ	１/２個(60g)
ミックスビーンズ	６０(１/２缶)
カットトマト缶	１５０g
オリーブ油	大さじ１/２
おろしにんにく	少々
食塩	小さじ１/３



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
137	5.8	4.5	6.8	22.6	1.2

作り方



1.なすは輪切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎ、エリンギ、黄パプリカは２㎝角程度に切る。
2.鍋にオリーブ油とおろしにんにくを入れて熱し、香りが立ったら玉ねぎとにんじんを入れて炒める。
3.なす、エリンギを入れて全体に油がまわるようにする。
4.カットトマト缶を入れて全体を混ぜ、弱火～中火にして鍋にフタをして15分程度煮込む。
5.鍋のフタを開けて、黄パプリカとミックスビーンズ、食塩を加えて混ぜ、5分程度水分を蒸発させながら煮込む。野菜に火が通っていたら器に盛りつけて完成。

調理のポイント



・野菜は炒めてから煮ると、煮崩れを防ぐことができます。

・黄パプリカは後から入れることでシャキシャキした食感を残せます。

健康ワンポイント



ラタトゥイユは夏から初秋にかけて旬を迎える野菜を多く使用した煮込み料理です。このレシピでは１/３日分の野菜が摂取でき、食物繊維も豊富に含んでいます。野菜は大きめに切ると咀嚼回数が増え、満足感が得られやすくなるため食べすぎを防ぐことができます。ズッキーニやまいたけなどを加えるのもおすすめです。

志摩市公式YouTubeチャンネル
レシピ動画はこちらから

市公式YouTube



【お問い合わせ】　健康推進課　☎ 44-1100　FAX　44-1102