

栄養科
おすすめ
レシピ

ラタトゥイユ（野菜の洋風トマト煮込み）

暑い日々が続いていますが、食欲は落ちていませんか？暑さで食欲が低下する季節ですが、夏こそしっかりと食事を摂りましょう。

当院でも夏になるとよく登場する一品です。



材料（4人分）

かぼちゃ	200g	（1/4個）
玉ねぎ	200g	（1個）
トマト	200g	（1個）
オクラ	60g	（4本）
にんにく	1かけ	
ベーコン	40g	（2枚）
ローリエ	1枚	
オリーブ油	小さじ1	
塩	少々	
こしょう	適宜	
コンソメ	小さじ1	

エネルギー・・・120kcal たんぱく質・・・3.2g 脂質・・・5.2g 食塩・・・1.0g 食物繊維・・・3.3g
（1人分あたり）

ラタトゥイユとは??

フランス南部プロヴァンス地方ニースの野菜煮込みのこと。にんにくやハーブ、オリーブオイルを使って風味豊かに仕上げるので食欲をそそります。

野菜の水分とうま味だけでじっくりと蒸し煮します。たっぷりの野菜で食物繊維と栄養もばっちりです。温かなくても冷やしてもおいしくいただけます。

御飯にも合いますが、パスタやオムレツにかけたり、パンにのせたりと、楽しみ方もいろいろです。

【作り方】

- ① かぼちゃは皮つきのまま食べやすい大きさに切ります。玉ねぎはくし切りにします。トマトは湯むきをし、種を取って一口大に切ります。オクラはガクを切り落とし、半分に切ります。にんにくはみじん切りにします。ベーコンは1cm幅に切ります。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく・ベーコンを炒めます。
- ③ 玉ねぎ・かぼちゃ・トマトを加え、野菜全体に油をなじませます。
- ④ 材料に対して8割程度の水とローリエを入れます。
👉 POINT 水を加えすぎないようにしましょう！！
- ⑤ 沸騰してきたら塩、こしょう、コンソメを加え、火が通るまで弱火でコトコト煮込みます。
👉 POINT 調味料を加える時は、沸騰してからにしましょう！！
- ⑥ 最後にオクラを加え、完成！！
👉 POINT オクラは火が入りすぎると色が変わってしまうので、最後に加えましょう！！

調理師より一言！！

「煮込み料理ですが、煮崩れさせないことがポイントです。野菜を切って煮込むだけなので簡単にできます。野菜は、ズッキーニやナス、ピーマンなど、何を入れてもおいしいです。キッチンにある野菜でぜひ作ってみてください。」

