

# 食事の ヒント

## テーマ 野菜不足を解消しよう! ~夏野菜たっぷりラタトゥイユとそのアレンジ料理~

平成22年度「国民健康・栄養調査」によると、成人の野菜類摂取量は平均281.7gであり、「健康日本21」の目標値350gを下回る結果となりました。野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれ、体の調子を整え、便通を良くするなどの働きがあります。今回は、忙しい方でまとめて作れ、野菜不足解消に役立つレシピをご紹介します。

回答は、  
栄養部 安井苑子  
(やすいそのこ)



### ラタトゥイユ

#### 1人分あたりの栄養量

- エネルギー：106kcal
- たんぱく質：4.2g
- 脂質：2.8g ●塩分：1.5g

#### 材料(5人分)

- たまねぎ 1玉
- セロリ 1本
- ピーマン 2個
- 赤パプリカ 1/2個
- 黄パプリカ 1/2個
- 茄子 2本
- ズッキーニ 1本
- にんにく 1かけ
- ベーコン 2枚
- オリーブオイル 小さじ1
- ホールトマト缶 1缶
- 白ワイン 50cc
- コンソメ 2個
- ハーブ塩 適量

#### 作り方

- 1 にんにくはみじん切りに、たまねぎ、セロリ、ピーマン、パプリカは1口大に切る。茄子、ズッキーニは1cm幅の半月状に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 深めのフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒め、ベーコンを加える。火が通ったら中火にし、たまねぎ、セロリを加える。たまねぎが透明になってきたらピーマン、パプリカを加え、全体に火が回ったら茄子、ズッキーニを加え炒める。
- 3 全体にしんなりしたら、ホールトマト缶を手でつぶし入れ、白ワイン、コンソメを入れて煮込む。
- 4 水分が飛んで煮詰まったらハーブ塩で味を調えてでき上がり。

アレンジ  
1



#### ラタトゥイユソースの パスタ

ゆでたパスタにオリーブオイルをからめ、上からラタトゥイユをかけるだけで簡単パスタのできあがり!

アレンジ  
2



#### ピザ風トースト

食パンにバター(またはオリーブオイル)を薄く塗り、その上にラタトゥイユ、ピザ用チーズをのせてトースターで焼くだけ。忙しい朝でも手軽に野菜が摂れます。

アレンジ  
3



#### 夏野菜カレー

温めたラタトゥイユにカレーパウダーやカレールーを加え、味を調えるだけ。夏バテで食欲がない時にオススメです。

アレンジ  
4



#### 魚のムニエル ラタトゥイユソース添え

魚(写真は鯛)をムニエルし、ラタトゥイユソースを添えるだけ。いつものムニエルがごちそうに変わります。鶏肉のソテーにもよく合います。

#### ちょっと一言

\*野菜の旨味がギュッと詰まったラタトゥイユは、出来たての熱々でも、冷蔵庫で冷やしても美味しいです。

\*野菜は冷蔵庫の残り物でも代用できます。かぼちゃ、人参、きのこなども合います。

\*冷凍保存もできますので、まとめて作り、アレンジするのもオススメです!