

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ



☆夏野菜のラタトゥイユ☆



1人分あたり
エネルギー： 76kcal
たんぱく質： 2.0g
脂 質： 3.3g
食塩相当量： 0.6g

◎材料：(2人分)

なす.....1/2 本
ズッキーニ (きゅうりでもOK)1/4 本
カットトマト (水煮缶).....1/2 缶
たまねぎ.....1/2 個
いんげん.....2 本
パプリカ (黄).....1/2 個
ベーコン.....2 枚
コンソメ.....キューブ 状の場合 1/2 個、顆粒であればおさじ 1
にんにく (すりおろし).....少々
こしょう少々
オリーブオイル.....大さじ 1/2

◎作り方

- ① なすは皮ごと一口大に切ってから水にさらしてあく抜きをし、しばらくしたら水からあげて、キッチンペーパーなどで水気をとる。
- ② ベーコンは短冊切り、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ (きゅうり) は一口大に切る。
- ③ 弱火でフライパンにオリーブ油を熱し、にんにく→ベーコン→トマトの水煮以外の野菜の順に炒める。
- ④ コンソメで調味し、トマトの水煮を加えて、ひと煮立ちする。
- ⑤ お皿に盛り付けたらできあがり！



★さらに減塩したい方には、コンソメやベーコンを減塩タイプのものに代替することをオススメします。

