



食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

根菜たっぷりラタトゥイユ



材料（5人分）

ごぼう ……10cm
 れんこん ……100g
 しめじ ……100g
 南瓜 ……300g
 なす ……1本
 にんじん ……1/2本
 玉ねぎ ……1/2個
 トマト缶 ……1缶
 ベーコン ……80g

管理栄養士のオススメPoint

・ごぼう、れんこん、かぼちゃなどの根菜類には食物繊維やカリウムが豊富に含まれおり、便秘の改善や高血圧予防などの効果が期待されます。

ニンニク ……1片
 コンソメの素 ……1個
 オリーブ油 ……大さじ1
 こしょう ……適量

エネルギー量

139 kcal

・カリウム：772mg
 ・食物繊維：5.3g
 ・食塩相当量：0.9g

作り方

- ① ごぼうは薄切り、れんこんはイチョウ切り、しめじは小房に分け、南瓜、なす、にんじん、玉ねぎは1cm角、ベーコンは1cm幅、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎとベーコンを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、残りの①を加え炒め、トマト缶、コンソメも加えて20分程度煮込む。
- ④ 材料に火が通ったら、こしょうで味を整える。器に盛り、お好みでパセリをふって出来上がり。

食形態の展開

軟菜食 : ごぼう、れんこん、しめじ、南瓜の皮を除き、ベーコンは細かく刻めばそのまま召し上がれます。
移行食 : 軟菜食を包丁かフードプロセッサーで刻みます。
ペースト食 : 軟菜食をミキサーにかけペースト状にします。