

病院食を自宅で簡単に!

野菜が
たっぷり
食べられます

ラタトゥイユ

トマト缶または熟れたトマトでも代用できます。

トマトの酸味と旨味で、少ない塩分でも美味しく食べやすく、野菜をたっぷり摂ることができます。



栄養価(1人分)

エネルギー 55kcal

たんぱく質 1.6g

炭水化物 8.7g

脂質 2.2g

食塩 1.0g

材料(1人分)

ピーマン 10g
レッドピーマン 10g
なす 70g
玉ねぎ 30g
トマト水煮缶 30g
おろしにんにく 0.1g
塩 1g
サラダ油 適量

作り方

1. なすは1cmの輪切り、ピーマンとレッドピーマンは1cmのスライス、玉ねぎは半月切りに切っておく。
2. 鍋に油をひき、弱火でにんにくを炒め、香りをたたせる。
3. 弱めの中火にして、玉ねぎ、レッドピーマン、ピーマン、なすの順に野菜を加え、塩を入れて炒める。
4. 全体にややしんなりと炒めたら、弱火にしてトマト水煮缶を加える。
5. 蓋をして時々底のほうから全体を混ぜながら20~30分煮込む。
6. 水分が程よく煮詰まったら完成。