

野菜パァパァ!

水なすと泉州玉ねぎのラタトゥユ



作り方

- ①水なすは一口大に切り、水にさらす。
- ②パプリカ、ピーマンは一口大に切る。トマト、玉ねぎはざく切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にオリーブ油を入れ、③を弱火で炒める。
- ⑤クッキングペーパーで水気をとった①と②を中火で炒める。
- ⑥⑤に酒、塩を加え、弱火で煮込む。
- ⑦柔らかくなったら、ケチャップ、しょうゆで調味する。

材料 (2人分)

パプリカ	30g
ピーマン	30g
水なす	180g
玉ねぎ	60g
トマト	80g
にんにく	1/2かけ
酒	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
塩	0.5g
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

栄養成分 (1人分)

エネルギー	99kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	3.5g
炭水化物	14.3g
食塩相当量	0.9g
野菜使用量	192g

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2

朝 1皿

朝でも食べよう



野菜サラダ

昼 2皿



けんちん汁



おひたし

夕 2皿



きんぴら



野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成