



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

レンジで ラタトゥイユ



【材料】(作りやすい分量 約4人分)

- ・なす 1本
- ・トマト 大1個 (トマト缶 1/2缶でも)
- ・ズッキーニ 1/2本 (ピーマン 3個でも)
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・黄パプリカ 1/3個
- ・にんにくみじん切り 1かけ分
- ・コンソメ 1個
- ・オリーブ油,ケチャップ 各大さじ1
- ・あらびき黒こしょう 適量

【作り方】

- ① なす、ズッキーニは厚さ1cmの半月切り、玉ねぎ、パプリカは1cm角に切る。トマトはざく切りにする。
- ② 大きめの耐熱皿に①と調味料を全て入れて軽く混ぜ、ラップをしてレンジ(600W)で7分加熱する。取り出して混ぜ、再びレンジで4分加熱する。
- ③ 器に盛り付けて、好みでパセリ、粉チーズをふっていただく。

**【エネルギー 67k cal, 食物繊維 2.0g カ
ルシウム 19mg、鉄 0.4mg 等】**



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

忙しい方は、外食やお弁当が多く野菜不足になりがちです。野菜が不足すると体が疲れやすくなったり、便秘になりやすくなるだけではなく、肥満、糖尿病など生活習慣病も招いてしまいます。そこで、野菜不足を感じたら、簡単に作れる「常備菜」を作って冷蔵庫にストックしておきましょう。忙しい時にお弁当や麺類を食べる時に、プラスするだけで、栄養バランスがグッと良くなります。またパンに合わせてもご飯に合わせてもいいし、温かなくても、冷たくても美味しいので重宝する1品です。

健康な毎日のために、まずは野菜料理を1品、食卓にプラスしてみましょ！

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>