

8月ver.

美肌対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# ラタトゥイユ

## 材料

【2人分】

|        |            |
|--------|------------|
| なす     | …1本(100g)  |
| ズッキーニ  | …1本(155g)  |
| 玉ねぎ    | …1個(200g)  |
| 赤パプリカ  | …1/2個(70g) |
| 黄パプリカ  | …1/2個(70g) |
| オリーブ油  | …大さじ1・1/2  |
| 塩      | …少々        |
| こしょう   | …少々        |
| トマトソース | …1缶        |



1人分119kcal／塩分0.8g



## つくり方

- ①なすとズッキーニは5mmの半月切りにする。玉ねぎ、パプリカは1cmの角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油をしき、玉ねぎ、パプリカ、ズッキーニ、なすの順に加え、炒める。
- ③塩を入れ、蓋をして煮る。
- ④トマトソースを入れ、5～8分程度煮る。最後にこしょうで味を調える。



赤パプリカのカプサイチンやなすのアントシアニン、ズッキーニのβカロテン、黄パプリカのルテインには抗酸化作用があります。

このレシピで1人前で、1/3日分の野菜を取ることが出来ます。

鶴見区医師会在宅部門