

ときめきおしゃれレシピ (野菜がたっぷりとれる昼食メニュー)

料理名: 夏野菜と梅のラタテュイユ

●ポイント

この料理は男性の大学生（20代前半）で日々忙しく過ごしている人たちに食べていただきたいです。この料理の隠し味として今回は梅を使いました。梅を加えることでまろやかになりさっぱりとします。夏は暑い日が続き食欲も出ない日があると思います。その時にこの料理でさっぱりと色々な野菜を取っていただきたいです。梅が苦手な人は量を抑えて、好きな人は多くすることで自分なりに調整できます。さらにラタテュイユは万能でそのまま温かい状態でもおいしいですし、冷やして食べたりそうめんに合わせてたり、オムレツの中に入れてたりなど様々なアレンジができます。そのため学生のほかに主婦の方にもおすすめです。そして色味も良くビタミン、特にビタミンCが多く含まれています。このラタテュイユで夏に負けない体作りをしてみませんか？



●作り方

- 1 まず野菜をカットしていきます。玉ねぎ、パプリカ（赤、黄）は1~1.5cm角、ナス、ズッキーニは厚さ1cmの半月切り、にんにくをつぶします。
- 2 鍋もしくは深みのあるフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを入れます。弱火で加熱し、香りをだします。
- 3 香りがでたら玉ねぎを入れます、少しの塩を加え弱火のまま少し透明になるまで炒めます。
- 4 次にパプリカを加え、少しの塩を加え弱火のまま柔らかくなるまで炒めます。
- 5 次にナスとズッキーニを加えます、油と絡み柔らかくなるまで加熱します。
- 6 トマト缶とローリエ、ローズマリーを加え、煮込んでいきます。
- 7 水分が飛び、しゃびしゃびな部分がなくなったら梅肉、塩コショウで味を調え完成です。

●材料(1人前)

なす	1/4個	30g
ズッキーニ	1/6個	25g
たまねぎ	1/6個	30g
赤ピーマン	1/6個	25g
黄ピーマン	1/6個	25g
にんにく	1/4片	5g
オリーブ油	大0.75	8.75 g
(サラダ油でも可)		
カットトマト缶		75g
(ホールトマト缶)		
食塩	適量	1g
こしょう	適量	0.5g
ローリエ (なくても良い)	1枚	2g
ローズマリー (なくても良い)	1個	2g
梅びしお	大0.5	7.5g

栄養価 1 人前

エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	V.A (μg)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
177.5	2.5	11.7	16.95	33	1.4	72.5	0.12	0.1	96.5	3.55	1.6