

# ごろごろ夏野菜のラタトゥイユ

【栄養成分(1人分)】  
 エネルギー 358 kcal  
 たんぱく質 8.6 g  
 脂質 25.1 g  
 炭水化物 19.7 g  
 食塩相当量 2.5 g

【材料(4人分)】  
 ◎ウインナー・・・2袋(160g)  
 ◎なす・・・2本(160g)  
 ◎ズッキーニ・・・1本(160g)  
 ◎パプリカ(赤)・・・1個(140g)  
 ◎パプリカ(黄)・・・1個(140g)  
 ◎玉ねぎ・・・1個(200g)  
 ◎にんにく・・・1片(10g)  
 ◎ホールトマト缶・・・1缶(400g)  
 ◎コンソメ・・・小さじ2(8g)  
 ◎塩・・・少々  
 ◎こしょう・・・少々  
 ◎オリーブオイル・・・大さじ4(52g)

1人分の野菜量  
**300g**

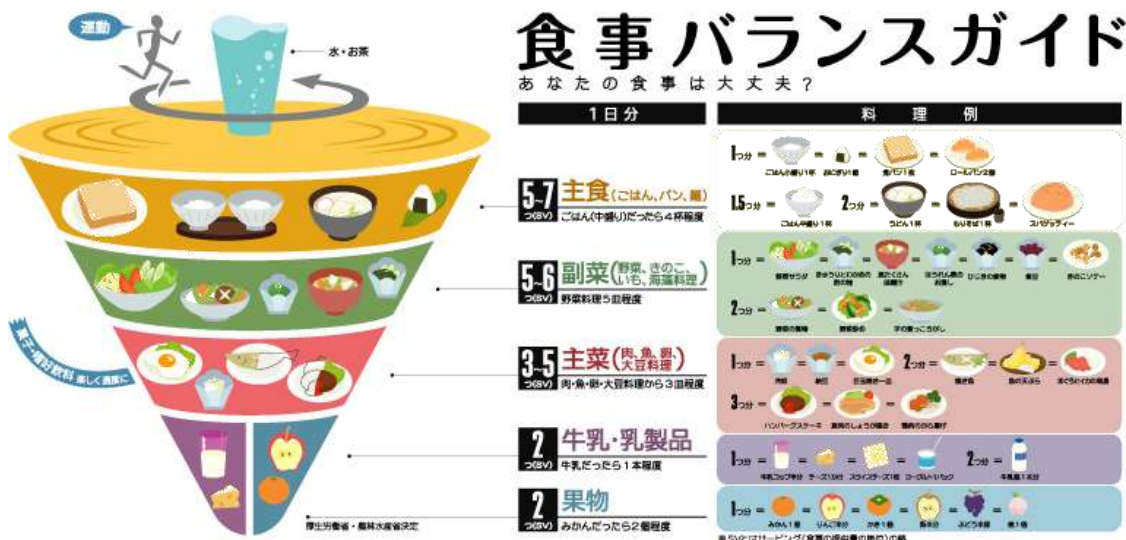


【作り方】  
 ① なす、ズッキーニ、パプリカは乱切りし、玉ねぎはひと口大に切る。にんにくはつぶす。  
 ② 鍋にオリーブオイル、①のにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら、①のなすを加えてしんなりするまで炒める。  
 ③ ①のズッキーニ、パプリカ、玉ねぎを加えてよく炒め、ホールトマト缶、コンソメ、ウインナーを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。(中火で5分、ふたをして弱火で15分煮込み、最後にふたをとり水分を飛ばすように5分煮る。)  
 ④ 塩、こしょうで味を調え、器に盛り付ける。

# 1日350gの野菜生活を!

毎日プラス一皿の野菜を食べましょう

「ごろごろ夏野菜ラタトゥイユ」で食事バランスガイドの主菜1つ分と副菜4つ分がとれます!



## 野菜を1日350gとるためのポイント

大人が一日に必要な野菜の摂取量は 350g と言われており、これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。

☆野菜 350g の目安をつかみましょう

1日に食べたい野菜の目安量 350g はこれくらい  
 野菜料理は、1日5皿食べると食事バランスが良くなります

☆無理せず、少しずつ食べる量を増やしましょう

- ◎簡単に食べられる野菜を常備すると食べる機会が増えます
- ◎ざく切り野菜を入れた簡単スープでしっかり朝食を食べよう
- ◎熱を加えると生野菜よりかさが減ってたくさんとれます

【問い合わせ先】  
 山形県最上保健所地域保健福祉課 TEL0233-29-1267  
 山形県健康長寿推進課  
 健康づくりプロジェクト推進室 TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション  
 平成27年6号