

ナスとトマト の彩りラタ トゥイユ



材料(4人分)

- ・ なす…………… 1 5 0 g (中 1 本位)
- ・ 玉ねぎ…………… 7 0 g (小 1/2 個)
- ・ パプリカ(黄)… 正味 1 0 0 g (1 個)
- ・ トマト…………… 4 0 0 g (中 2 個位)
- ・ ベーコン…………… 3 0 g (約 2 枚)
- オリーブ油…………… 大さじ 2
- にんにく…………… 1 片分をスライス
- コンソメ…………… 固形 1 個又は顆粒小さじ 2 (5.3 g)
- ローリエ…………… 2 枚
- 塩…………… 1 つまみ (0.2 g 位)

4 分の 1 量 (1 人分) で
エネルギー 130 Kcal、塩分 0.8g です。

作 り 方

なすはヘタを除き、ピーラーで皮を縦の縞模様にむき、1.2cm 程度の輪切りにし、水にさらしてアク抜きする。玉ねぎは 1.5cm 幅程度のくし形切り、パプリカは種を除いて長めの乱切りにする。トマトは皮を湯むきし、ヘタの部分は除いてざく切りにする。(種の部分を取り除くと仕上がりがきれいになる。)ベーコンは 1cm 幅に切る。中火で温めたフライパンに半量(大さじ 1)のオリーブ油を広げ、なすに油をまぶしながら並べて、両面焼く。軽く焼き目がついたら皿などに取り出しておく。残りのオリーブ油(大さじ 1)とにんにくをフライパンで温め、香りがたったらベーコン、玉ねぎ、パプリカの順に加え炒める。全体に油が回ったらトマト、コンソメ、ローリエを加えてざっと混ぜ、ナスを戻し、蓋をして弱火で 7 分位煮る。蓋を開けてローリエを取り除き、中火で水気を飛ばしていく(時々ゆする)。味見をしながら、塩(1つまみ)・こしょうで味を調える。(ナスが崩れないよう、混ぜる時は慎重に)冷やしてから食べると、味がなじんでおいしいです。作り置きが便利。

生のトマトが無い場合は、カットトマト(300g 程度)を使用しても OK! 『KAGOME かけるトマト』の様な、にんにくやバジルや塩が含まれている製品を利用すると、油以外の の材料は使わず、時短です!

問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎ 32-2941