

食推
さんの!

うま塩レシビ

和風ラタトゥイユ



トマトの旨みを生かした、イタリア家庭料理のアレンジです。夏野菜をたっぷり食べられます。

問い合わせ／健康増進課 保健係(和楽1階) ☎23-4500

ほかにも!

食生活改善推進協議会の「40周年記念レシピ集」をホームページで紹介しています。



うま塩
とは?

うま うま うま
“旨み”を持つ食材を「上手く」活用し、「美味しい」塩分控えめの食事＝「うま塩レシビ」として普及する取組を行っています。

POINT

トマトに含まれるリコピンは、生活習慣病予防や免疫カアップに働きます。旨味成分のグルタミン酸も多く、スープにしてもおいしいです。



材料(4人分)

- トマト …………… 200g
- カボチャ …………… 120g
- 玉ネギ …………… 40g
- ナス …………… 40g
- しめじ …………… 40g
- サラダ油 …………… 4g (小さじ1)
- 水 …………… 300cc
- 濃口しょうゆ …………… 18g (大さじ1)
- 小ネギ …………… 4g

作り方

- ① トマトはざく切り、カボチャと玉ネギは2cm角に、ナスは1cm厚さにいちよう切り、しめじは石づきを取りほぐす。
※カボチャは水分が多いものであれば、ほかの材料よりも大きめに切る。もしくは、レンジで加熱し最後に入れる。
- ② フライパンに油をひき、玉ネギ、トマトを炒める。ナス、カボチャ、しめじを加え炒め、水をひたひたに入れ中火で5分程煮る。やわらかくなったら濃口しょうゆを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、小口切り的小ネギを散らす。

★1人分 エネルギー54kcal
野菜量101g、食塩相当量0.7g