

# 調理師おすすめ献立

## 2023年8月14日 (月) 夕食

### 彦根産ズッキーニと

### 夏野菜のラタトゥイユ



#### ☆おすすめポイント☆

たっぷりの夏野菜を煮込むことでぐっとかさが減り、食欲のない時でも多くの野菜を摂ることができます！

#### 材料(4人分)

ズッキーニ	80g
ナス	80g
玉ねぎ	80g
パプリカ(黄)	20g
ホールトマト	120g
コンソメ	4g
砂糖	2g
おろしにんにく	2g
オリーブオイル	4g
ローリエ	1枚
パセリ(乾)	0.4g

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.1g
炭水化物	6.5g
食塩	0.5g

#### 作り方

- ① ズッキーニ、ナスは1cm幅のいちょう切りにする。玉ねぎは1.5cm角、パプリカ(黄)は1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、おろしにんにくを弱火で香りが出るまでゆっくり炒める。
- ③ ①の野菜とローリエを入れ、しんなりするまでよく炒める。
- ④ 火が通ってきたらホールトマト、コンソメ、砂糖を加えて弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑤ ローリエは取り除き、器に盛り付けて、上からパセリをかけて完成。

#### <一口メモ>

ズッキーニにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防に効果的です。また、ビタミンCやβカロテンも含まれているため夏バテ予防にもなります。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 調理師 中川

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital