

調理時間

約**30**分

約**100**kcal
(1人分)

たくさん作って作り置き!

「お野菜たっぷりラタトゥイユ」



材料 (4人分)

- 雪国まいたけ・・・1パック
- トマト水煮(缶詰)・・・200g
- なす・・・1本
- ズッキーニ・・・1本
- パプリカ・・・1個
- 玉ねぎ・・・1/2個
- A ①にんにく(おろし)・・・小さじ1/2
 - ②オリーブオイル・・・大さじ2
 - ③コンソメ顆粒・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・適量
- バジル・・・適量

栄養価 (1人分)

- たんぱく質・・・2.7g
- 炭水化物・・・9.8g
- 脂質・・・6.4g
- 塩分・・・1.0g

作り方

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
なす・ズッキーニは1cm厚さの輪切り、パプリカ・玉ねぎは一口大に切る。
- 2 耐熱容器に①・Aを加えてよく混ぜ合わせ、トマト水煮をつぶしながら加える。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で10分加熱する。
- 3 塩・こしょうを加え混ぜ、再びラップをし、10分程蒸らす。仕上げにバジルを散らす。



ONE POINT

まいたけとトマトの旨味の相乗効果で野菜が美味しい一品です。

まいたけにはβ-グルカンという成分が含まれており、免疫を抑制する働きや便通の働きを助けます。また、まいたけに含まれるビタミンDやズッキーニ、パプリカに含まれるβ-カロテンは油と一緒に摂る事で、体内へ効率よく吸収できると言われています。レンジ加熱で手軽に、煮汁ごと頂けるので、まいたけの美味しさや栄養を余す事なく摂取出来ます。