

# 野菜いっぱい食育レシピ～祝10年～ 10年間のベストレシピをご紹介

Vol.244 H29.9



## チーズラタトゥイユ



### 1人分栄養価

エネルギー	210kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	9.3g
塩	1.4g

### 野菜の量 (皮などを除く)

230g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

### 調理時間

25分位

### 【材料4人分】

なす 2本 玉ねぎ 中2個 トマト 中2個 にんにく 1片  
ゆでたこ 200g オリーブ油 大さじ1  
溶けるチーズ 4枚 コンソメ1個 ローリエ 1枚  
いんげん 80g パセリ 少々 (お好みで赤唐辛子)

### 【作り方】

- ① なすは、縦半分に切ってから横に3～4等分にして水にさらす。  
玉ねぎ、トマトはくし切り、いんげんは、茹でて3～4cmに切る。  
たこは、大きめの一口大に切る。にんにくは、みじん切りにする。
- ② フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れて中火にかけ、水気を拭いたなすと玉ねぎを炒める。
- ③ ②が少ししんなりしたら、たこ、トマト、コンソメ、ローリエを入れ、弱火で5分程度煮る。(※お好みで赤唐辛子を入れてもよい)
- ④ ③にいんげんを入れ、軽くまぜてから、溶けるチーズをのせてふたをし、火を止め余熱でチーズを溶かす。仕上げにパセリをちらす。

**野菜がたくさん食べられます！  
温かくしても、冷たくしてもおいしくいただけます。**



# なす (ナス科 ナス属)



## 出回り時期

6月から9月ころが旬です。

### ● 選び方などのポイント

へたがとがっていて、切り口の白いものが新鮮です。また、紫紺色が均一でつやのあるものがよいです。

### ● 栄養

紫紺色の皮には、ポリフェノールの一種ナスニンというアントシアニン系色素が含まれています。この色素はブルーベリー同様、目の疲労や視力の回復、活性酸素の働きを抑制しガンを予防する、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防するといった効果もあります。

## 千葉県民の食生活の特徴 ～平成27年県民健康・栄養調査結果より～

### 野菜を食べよう 1日手のひら(パー) 3つつ分

手のひら(パー)山盛り1杯分の野菜料理(副菜)を1回の食事で食べよう

(手のひら山盛り1杯は生野菜で約120g分です)



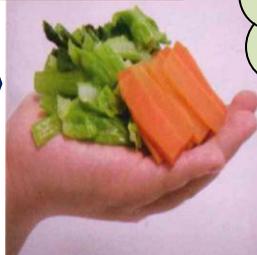
1食にとりたい野菜の量  
約120gの生野菜



生野菜を  
茹でると

茹でるとかさが減って  
食べやすくなります。

かさが減る



普段の食事に  
野菜半量を  
プラスしよう

※詳しい結果はHP [栄養調査/千葉県](#)を検索すると見ることができます。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

前回までのレシピは印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>