

ラタトゥイユ



野菜の量（皮などを除く）

290g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

玉ねぎ	1/2 個（130g）	A白ワイン	1/4 カップ
にんにく（すりおろし）	小さじ1	Aローリエ	1 枚
ズッキーニ	1/2 本（80g）	コンソメ	小さじ1
なす	1 個（110g）	オリーブ油	大さじ1
パプリカ（黄）	1/2 個（90g）	塩	少々
トマト缶	1/2 缶（200g）		

【作り方】

- ① 玉ねぎは2cm角に切る。ズッキーニ、なすは2cm幅の半月切り、パプリカは乱切りにする。
 - ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ、にんにく（すりおろし）を入れ、油がまわるまで炒める。
 - ③ ズッキーニ、なす、コンソメを加え、しんなりするまで炒めたら、パプリカを加え全体に油がまわるまでさらに炒める。
 - ④ トマト缶、A、を加えさっと混ぜ合わせフタをして弱火で20分程煮る。
 - ⑤ フタを取り、軽く混ぜ、塩で味を調える。
- ※ お好みで、バゲットを添える。



1人分栄養価

エネルギー	147kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.5g
食塩相当量	0.9g

調理時間

40 分位

【お問い合わせ】

印西市総合保健センター
健康増進課 健康支援係
千葉県印西市中央南1-4-3
コスモスパレット パレットⅡ 2階
TEL 0476-33-3270

旬の野菜 ～ズッキーニ～

見た目はキュウリだけどカボチャの仲間

- 出回り時期…5～9月頃が旬ですが、通年で出回っています。
- 選び方などのポイント…皮はなめらかでハリとツヤがあり、太さが均一で大きすぎないもの。同じ大きさなら重みのあるほうがよい。ヘタは切り口がみずみずしいもの。
- 栄養…高血圧予防やむくみ解消に効果があるといわれるカリウム、抗酸化作用のあるβ-カロテン、風邪予防によいとされるビタミンC

第3次健康いんざい21

～印西市の現状と取り組み～



No.5 環境づくりと地域のつながり

本市の健康に関する相談、教室への参加形態については、青年・壮年・中年では、「オンライン」が42.7%、高齢者では「来所相談」が32.1%と最も高くなっています。本市では、自然に健康になれる環境づくりや、人や地域、関係者の結びつきの強化を目指しています。健康情報コーナーや市ホームページ、SNSを活用し健康に関する情報が取得できる環境づくりや、地区支援活動の充実、医療機関との連携を図り、保健事業に活かしています。

◆健康に関する相談、教室への参加形態

