

秋茄子とかぼちゃのラタトゥイユ

食欲の秋がやってきました！何でもおいしく、ついつい食べ過ぎてしまう季節ですね…。今回は秋に美味しい野菜をたくさん使用したレシピを紹介します。



健康のPoint！

かぼちゃは野菜の中でもベータカロテンやビタミンEを多く含み、抗酸化作用が高い食品です。また、食物繊維やカリウムも多く、快便、むくみ解消にも効果的！

かぼちゃは夏に採れるイメージですが、採れたてよりも追熟したものが味もよく、栄養価も高くなるため、秋が食べごろです。

今回はかぼちゃや茄子、エリンギを使用していますが、レンコンやサツマイモ、カブ、きのこなどの秋野菜を使ってもおいしくいただけます。

パスタやバケット、鶏肉や魚料理のソースとしても使用でき、レパートリーが広がりますよ。

【材料(2人分)】

かぼちゃ	140g
茄子	1本
玉ねぎ	1/2玉
エリンギ	1本
ベーコン	2枚
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1
パセリ	少々
トマトホール缶	1缶
☆顆粒コンソメ	小さじ1
☆塩コショウ	少々
☆砂糖	小さじ1

【調理のPoint】

Point①

食材は少し大きめにカットすると、野菜のホクホク感が楽しめます。

Point②

かぼちゃはあらかじめレンジで加熱しておくとも時間短縮になります(600w 2分)

Point③

にんにくはチューブでも代用できます。

【栄養量(1人分)】

エネルギー：250kcal

たんぱく質：6.5g

脂質：6.7g

食塩量：1.3g

【作り方】

①なす、エリンギはスライスし、かぼちゃ、玉ねぎは2cm角、ベーコンは1cm幅にカットする。

②フライパンに弱火で火をかける。オリーブオイルを入れ、ニンニク、ベーコンを加えて香りを出す。

③①の野菜を加え、炒める。

④野菜がしんなりしたらトマト缶を加え、全体にからめる。☆の調味料を加え、蓋をして弱火で約10分煮込む。

⑤蓋を開けて少し水分を飛ばし、塩コショウで味をととのえる。

⑥器に盛り、パセリを散らして完成。