



冬野菜のラタトゥイユ



(1人分) 182kcal 塩分 1.5g

【材料（3人前）】

A	• れんこん	1 節
	• にんじん	1/2 本
	• 大根	200 g
	• ブロッコリー	1/2 株
	• ウィンナー	5 本
	• カットトマト缶	200 g
	• 水	100cc
	• 塩	小さじ 1/2
	• こしょう	適宜
• オリーブオイル	大さじ 1	
• にんにく	1 片	

『ラタトゥイユ』はフランス南部の郷土料理で、主に夏野菜を煮込んで作られます。今回は、れんこんやにんじん、大根などの冬野菜を使って寒い季節におすすめの献立にアレンジしました。冬に旬を迎える根菜は、**ビタミン E** やミネラルを豊富に含み、血流を良くして新陳代謝を上げることから“**内側から身体を温める野菜**”とされています。また、れんこんの“あく”には、抗酸化作用のある**ビタミン C** やポリフェノールが多く含まれます。風味が気にならない方は、あく抜きせずに調理して、栄養を余すことなく摂取しましょう。

【作り方】

- ① A の根菜は皮をむいて1 cm 角に、ウィンナーは1 cm 幅に切る。にんにくは皮と芯を除いて、みじん切りにする。
- ② ブロッコリーは小房に分けて塩茹でし、水を切っておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で炒める。
- ④ 香りが出てきたら①を入れ、中火で炒め合わせる。
- ⑤ 野菜に火が通ったらトマト缶、分量の水を加えてひと煮立ちさせ、蓋をして弱火で約 20 分煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整え、②を加えて軽く混ぜ合わせる。