

# 令和5年度 嘉麻市食進会中央研修③

## 野菜

令和5年9月22日(金)

### ★主食：ロールパン(2個)

エネルギー185kcal・たんぱく質6.1g・脂質5.4g・炭水化物29.2g・食塩相当量0.7g

### ★主菜：ラタトゥイユ

エネルギー158kcal・たんぱく質4.0g・脂質10.3g・炭水化物15.8g・食塩相当量0.5g

材料	分量(4人分)
ナス	180g
かぼちゃ	200g
玉ねぎ	半玉
ピーマン	60g
ベーコン	2枚
トマト缶(ホール)	1缶(400g)
オリーブオイル	大さじ2
にんにく	2cmくらい
顆粒コンソメ	小さじ1
乾燥バジル	少々

#### 【作り方】

※ナスは2cm程度の半月切りか、いちょう切りにする。かぼちゃは皮を全て落とし、2cm程度の角切りにする。玉ねぎ・ピーマンは1~2cmの角切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。

- ① 鍋にオリーブオイル・玉ねぎ・にんにく(2cm程度)を入れ、焦げないように香りが出るまで中火の弱火で炒める。
- ② 香りが出てきたらナス→かぼちゃ→ピーマンの順に入れ、少しカサが減るまで炒める(中火の弱火)。
- ③ ボウルの中でホールトマトを手で崩し、②の鍋に入れる。
- ④ ③にコンソメを入れて15~20分蓋をして煮込む。
- ⑤ お皿に盛り付け、お好みで乾燥バジルを少々かけたら完成。

### ～ラタトゥイユの活用法～



たくさんラタトゥイユを作ってしまったときは、カレーやパスタソースに変身ができます！たくさん野菜を食べることができ、満腹感も得られますよ♪また、夏野菜だけでなく季節の野菜に変えることで違ったおいしさを発見できます！



## ★副菜：きのこオクラのソテー

エネルギー39kcal・たんぱく質1.9g・脂質2.3g・炭水化物4.0g・食塩相当量0.5g

材料	分量(4人分)
しめじ	100g
エリンギ	100g
オクラ	60g
無塩バター	10g
食塩	少々
濃口醤油	小さじ2
レモン汁	小さじ1/3

### 【作り方】

- ① オクラを下茹でし、輪切りにする。
- ② エリンギを横半分に切った後5mm幅に切り、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ③ フライパンにバターを入れ、キノコ類を炒める。
- ④ ③が炒まったら①を入れる。
- ⑤ 最後にAを入れ、軽く炒めたら完成。

きのこは野菜類ではなく、菌類の仲間です！

## ★副菜：レンコンと豆苗のマヨサラダ

エネルギー74kcal・たんぱく質2.5g・脂質5.0g・炭水化物6.1g・食塩相当量0.4g

材料	分量(4人分)
レンコン	100g
豆苗	1パック
カニカマ	30g
マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	小さじ1
レモン汁	小さじ1

### 【作り方】

- ① レンコンを薄い半月切りにし、下茹でをする。
- ② 豆苗は根元を落として2等分にし、水でサッと洗って水気を切り、水分が少しいた状態で電子レンジにかける（600wで1分）。
- ③ ②から水分が出るので、キッチンペーパーで拭く。
- ④ ③に下茹でしたレンコン（水気があるようなら軽く絞る）と、カニカマを裂きながらボウルに入れる。
- ⑤ ④とAを合わせ、冷蔵庫で冷やして完成。

合計 エネルギー458kcal・たんぱく質14.6g・脂質23.0g・炭水化物55.5g・食塩相当量2.2g

本日の野菜量 305g



## 8月31日は何の日？

毎年8月31日は、**8(や)3(さ)1(い)**の語呂合わせから野菜について「もっと知って、もっと食べてほしい」という願いから「**野菜の日**」とされています。毎食、野菜を意識して不足しがちな+70gを取り入れましょう！