

No.1

## 「夏野菜 楽々アレンジ」

～ラタトゥイユの美味しい食べ方を紹介します～

健康な食事づくり推進員 令5年7月27日(木) 10:30～城山公民館 実習室

### ラタトゥイユ(仏 ratatouille)

フランス南部プロヴァンス地方ニースの郷土料理で夏野菜の煮込み。  
夏野菜をニンニクとオリーブ油で炒め、トマトを加えて香草とワインで煮て作る、  
トマトベースの料理です。  
そのまま食べるかパンと共に食べる、パスタソースにするなど、アレンジは色々で  
す。夏野菜をたっぷり使って野菜不足解消や献立作りに役立てましょう。

### <本格ラタトゥイユ>

材料 (全体量 約1500g) → 出来上がり総量 約1000g

トマト	400g	3ヶ
ズッキーニ	200g	2本
パプリカ 赤	100g	1ヶ
"    黄	100g	1ヶ
玉葱	300g	2ヶ
セロリ	100g	1本
なす	250g	3本
オクラ	50g	1袋
ニンニク		2片

栄養価 (出来上がり全体量)

エネルギー	637kcal
タンパク質	15.7g
脂質	27.0g
塩分	7.5g
塩分濃度	約0.7~0.8%

オリーブオイル	大3	
白ワイン	適宜	
塩	9g 小1 1/2	0.6%(煮込み前)
胡椒	ローリエ	



## No.2 作り方

- ① トマトはヘタをくり抜き皮を湯むきするか、フォークを刺して直火にかざして皮をむき、ざく切りにする。
  - ② 野菜はそれぞれ大き目の一口大に切る。ズッキーニと茄子は太ければ縦半分にしてから2cm幅に切る。
  - ③ フライパンにオリーブ油 大3とローリエを弱火にかけ、ズッキーニを加え、しんなりして焼き色が付くまで炒め、ローリエと共に鍋に移す。  
★ 野菜によって火の通りが違うので、一 종류ずつ別々に炒める。多めの油でじっくり焼き色を付け、その油はフライパンに残し野菜だけを鍋へ。
  - ④ フライパンの油が足りなければ少々加え、パプリカ、玉葱も同様に炒めて鍋に移す。最後に茄子を炒めフライパンの油を吸収させる。
  - ⑤ トマトを汁ごと加え、にんにく、塩 小1、白ワインを加えてから火にかける。弱火の中火で蓋をして蒸し煮にする。  
★ 水を入れず、塩を加えて蒸し煮にすれば野菜から水分が出て美味しい煮汁になる。
  - ⑥ 汁気が出て煮立ったら中火にし、時々上下を混ぜながら、蓋をして 15 分程煮る。煮汁が多ければ蓋を取り、更に 5 分～10 分汁気が少なくなるまで煮る。塩味が足りない様なら残りの塩を加え、コショウを振る。  
★ 野菜の水分が多ければ煮汁が多くなるので、最後は蓋を取り、少しとろみが出るまで汁気をとばす。
- ◎ ラタトゥイユはそのままでも野菜が沢山摂れますが、多めに作り、色んな料理にもアレンジすると便利です。  
レシピの野菜以外でも手に入った野菜、分量の増減は自由です。  
夏場の保存は冷蔵で2～3日、冷凍は保存袋か容器に入れ、4～5日位で食べきましょう。

ラタトウイユ アレンジ いろいろ

## 作り置きラタトウイユを使って

\*チキンとラタトウイユのグリル (1人分)

栄養価 エネルギー399kcal タンパク質 22.7g 脂質 20.5g 塩分 1.5g

鶏肉 (むね)	70g	→	鶏肉に薄く塩、胡椒を振り薄く小麦粉をまぶす。
塩 小1/2	胡椒	小麦粉	(小麦粉をまぶすと肉の縮みが少ない)
じゃが芋	50g	→	皮付きのまま1cm程の厚さに切り、電子レンジで柔らかくしておく。フライパンにオリーブ油を入れ、鶏肉を皮目から焼き、ローズマリーを入れ両面焼く。火が通る頃じゃが芋も一緒に焼く。上にラタトウイユのせ、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。
オリーブオイル	小1		
ラタトウイユ	100g 1/2cup		
溶けるチーズ	30g		
ローズマリー	1本		

\*かんたん温パスタ (1人分)

栄養価 エネルギー637kcal タンパク質 17.9g 脂質 24.0g 塩分 2.6g

パスタ	80g	→	水の量1% (10で10g) の塩を入れたお湯で表示通り茹でる。
厚切りベーコン	30g	→	ベーコンを5ミリ程の太さに切り、オリーブオイルで炒め、ケチャップを入れ、ラタトウイユを温める。
オリーブオイル	小1		
ラタトウイユ	1cup		茹でたパスタを加えて混ぜ合わせる。
ケチャップ	大1		皿に盛り付け、好みで粉チーズを振る。
粉チーズ (好みで)			
胡椒			

\*ガスパチョ (2人分)

栄養価 (1人分 150cc) エネルギー50kcal タンパク質 1.5g 脂質 1.5g 塩分 0.3g

ラタトウイユ	100g	1/2cup	→	ラタトウイユとトマトジュースを1対2の割合にしてミキサーで混ぜ、味を見て塩、胡椒をして固まりが無くなるまで混ぜる。
トマトジュース (無塩)	200cc			
塩	胡椒	少々		
お好みでレモン汁				レモン汁を入れると爽やかになる。



№ 4

### \*ラタトゥイユのオープンオムレツ (1人分)

栄養価 エネルギー295kcal タンパク質 9.5 g 脂質 21.6 g 塩分 1.3 g

ラタトゥイユ	150 g	2/3cup	→	ボウルに分量の卵、牛乳、マヨネーズ、塩、胡椒を混ぜ合わせる。
卵	1ヶ			
マヨネーズ	大1			耐熱容器にラタトゥイユを入れ、卵液をかける。
牛乳	大1			トースターで7分程焼いて完成。
塩 胡椒	少々			



### \*フランスパン ラタトゥイユのせ (1人分)

栄養価 エネルギー301kcal タンパク質 3.8 g 脂質 19.4 g 塩分 0.8 g

フランスパン (又はバケット)	5切れ	→	1 cm幅にカットする。
オリーブオイル	大3	→	オリーブオイルの中にニンニク 1 かけをすりおろし、よく混ぜる。
ニンニク	1かけ		
ラタトゥイユ	100g	1/2cup	フランスパンの片面にオリーブオイルを吸わせる。トースター (又はフライパン) で両面焼き、各1枚ずつにラタトゥイユ 20g をのせて完成。

★ ラタトゥイユは野菜が主なので 卵、肉、魚、大豆製品、乳製品などの主菜になるたんぱく質源が必要 になります。

アレンジは鶏肉の他に 豚肉、鮭、鰹、マグロ などの魚のムニエル、フライなどのソースにも。オムライス of 具やオムレツのソースなどにも合います。

<アレンジ料理は無限大 ∞ です！>

\*冷製彩りパスタ (1人分)

栄養価 エネルギー668kcal タンパク質 28.5g 脂質 24.9g 塩分 2.5g

パスタ	80g	→	パスタを茹で冷水で洗い水気を切る。
ラタトゥイユ	200g 1cup	→	加熱したものを冷ましておく。
生ハム	40g		
トマト	1/2コ	→	ざく切りにする。ミニなら 1/2 に。
モッツアレラチーズ	30g	→	角切りにする。
バジル			オリーブオイルに切ったトマト、ちぎったバジルを混ぜ合わせ、ラタトゥイユ、チーズも合わせ入れる。
オリーブオイル	大1		
胡椒			茹でたパスタを加えて混ぜ、皿に盛り生ハムとバジルを飾り胡椒を振る。

\*クリームスープ (2人分)

栄養価 (1人分 150cc) エネルギー97kcal タンパク質 3.6g 脂質 4.8g 塩分 0.2g

ラタトゥイユ	150g 2/3cup	→	ラタトゥイユと牛乳を1対1の割合にしてミキサーで混ぜ、味を見ながら塩、胡椒を入れ再び混ぜる。牛乳の割合の中に、お好みで生クリームを入れると濃厚な味わいになる。冷蔵庫で冷やす。
牛乳	150cc		
塩 胡椒	少々		
お好みで生クリーム			

\*ラタトゥイユのカレー (1人分)

栄養価 エネルギー 235kcal タンパク質 12.3g 脂質 24.7g 塩分 2.0g

ラタトゥイユ	200g 1cup	→	フライパンに少量の油を入れ豚肉を炒める。
豚肉	50g		ラタトゥイユとカレー粉を加えて火を通す。
カレー粉	小2		味を見ながら塩、胡椒をする。
油 塩 胡椒	少々		

◎ 豚肉の代わりに冷凍シーフードも合う。パスタ、マカロニと和えても美味しい。