

トマトの旨味と酸味で、塩分控えめでもおいしい！

1人前で
野菜 130g
摂取できます！

ラタトゥイユ



栄養成分表示(1人前)

エネルギー 91kcal たんぱく質 2.6g 脂質 5.4g 炭水化物 9.4g
食塩相当量 0.4g カリウム 322mg

【材料】(5人分)

1.5 cm 角 に 切 る	カットトマト缶	1/2 缶	(200g)
	パプリカ 赤	1/2 個	(60g)
	パプリカ 黄	1/2 個	(60g)
	ピーマン	2 個	(50g)
	エリンギ	1 本	(50g)
	ナス	2 本	(200g)
	玉ねぎ	1/4 個	(60g)
	にんにく(みじん切り)	1 個	(5g)
	ウインナー(うす切り)	2 本	(90g)
	固形コンソメ	1/2 個	(5g)
オリーブ油	大さじ 1	(12g)	
トマトケチャップ	大さじ 1	(9g)	
砂糖	大さじ 1/2	(4g)	
水	100 cc		

【作り方】

- ① フライパンにオリーブ油を入れ中火にかけ、にんにくを炒める。香りがでたら、野菜・きのこ・ウインナーを加え炒める。
- ② カットトマト缶と水、調味料を加え、ふたをして 15 分ほど煮込む。ふたをとり、水分をとばして出来上がり。

かんたんアレンジメニュー



ごはんにかけてドリア風



朝食にもおすすめ！
ピザトースト風

あと、70g 野菜を食べよう！

H28 県民健康・栄養調査によると、野菜の平均摂取量は 285.3g です。

目標の 350g までは、約 70g 不足しています。(小鉢 1 つで野菜 約 70g)

1日に食べたい野菜料理の目安 (350g)



具沢山スープ



野菜サラダ



ほうれん草のごま和え



きんぴらごぼう



野菜炒め

資料作成 (問合せ先)

山形県最上保健所地域保健福祉課
山形県健康づくり推進課

TEL0233-29-1267

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

令和3年度3号