



野菜ジュースでラタトゥイユ（主菜）

1人分栄養価
エネルギー 132kcal
食塩相当量 1.6g



【材料 1人分】

●魚肉ソーセージ	1/4本 20g
●野菜ジュース(食塩無添加)	100ml
●ミニトマト	3個
●じゃがいも	1/3個(50g)
●玉ねぎ	1/4個(50g)
●大豆水煮	10g
●コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
●こしょう	少々
●パセリ	少々(お好みで)

【作り方】

1. ソーセージは2~3mmの輪切りにする。
2. じゃがいもはいちょう切りに、玉ねぎは薄切りにする。
3. ポリ袋に全ての材料を入れ、袋の空気を抜きながら高い位置で固く結ぶ。
4. 沸騰した湯に3.を入れ、蓋をして中火で10分加熱する。
5. 火を止めて、そのまま20分湯せんする。

ステップ1



ステップ2



ステップ3



Memo

○ リコピン

抗酸化作用と善玉コレステロール値改善→生活習慣病予防！

● 災害時の食事で減塩するコツ

- ① 香辛料や乾物、缶詰のうま味で調味料(減)
- ② 野菜を入れて具だくさんに
- ③ トマトやレモンなどの酸味をプラス

