



血糖値が気になる方へ  
野菜が摂れる

# ラタトゥイユ

管理栄養士のレシピ No.77



血糖値コントロールには「バランスの良い食事」「規則正しい生活」「適度な運動」が大切です。「バランスのよい食事」には食物繊維を摂ることが望まれますが、なかなか1食に様々な野菜を摂るのは難しいと考えてしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は朝昼夕問わず、またご飯やパン、パスタなどといった主食にも合い、メインの付け合わせにもなる1品をご紹介します。



1人分 エネルギー88kcal 塩分0.8g 調理時間40分  
(内煮込み30分)

## 材料 (3~4人分)

|            |        |
|------------|--------|
| パプリカ (赤・黄) | 各1個    |
| ズッキーニ      | 1本     |
| なす         | 1本     |
| トマト        | 大1個    |
| 玉ねぎ        | 大1/2個  |
| ホールトマト缶    | 1缶     |
| にんにく       | 2かけ    |
| オリーブオイル    | 小さじ1   |
| 塩          | 小さじ1/2 |
| ワイン        | 大さじ2   |

## 作り方

- ①パプリカ・ズッキーニ・なす・トマトはさいの目切り、玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ②深めの鍋にオリーブオイルをしき、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ③トマトと塩を加え水が出てきたら、パプリカ・ズッキーニ・なすを加え水気が少なくなるまで炒める。
- ④ホールトマト缶・ワインを入れ煮込んだら完成。