



温かくても冷たくても美味しい! ラタトゥイユ

栄養価（1人あたり）

エネルギー 84kcal, たんぱく質 1.8g, 脂質 3.2g
炭水化物 13.2g, 食物繊維 3.3g, 塩分 0.7g

レシピ①：材料(4人分)

なす	中2本 (200g)
玉ねぎ	1個 (200g)
セロリー	1本 (150g)
人参	1/2本 (75g)
ピーマン	小2個 (60g)
オリーブ油	大さじ1 (12g)

調味料 ①	トマト缶	100g
	トマトケチャップ	大さじ2.5 (40g)
	チキンコンソメ	小さじ1/2 (1.6g)
	砂糖	小さじ1/2 (1.2g)
	食塩	小さじ1/6 (1.0g)
	コショウ	少々
	ローリエ	1~2枚
パセリ	少々	

作り方&ポイント

【下ごしらえ】

- 野菜は全て一口大に切る。トマトホール缶の場合は、食べやすい大きさにほぐす。
😊野菜の大きさはお好みでOK!
人参は、電子レンジで1~2分加熱しておくとう煮込み時間が短くなります。
- 各調味料を準備しておく。

【作り方】

- 鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎを炒め、他の野菜と食塩を加え、さらに炒める。
- 調味料①とローリエを入れ、野菜が軟らかくなるまで20~30分程度煮込む（弱火~中火）。
※野菜から水分が出ますが、適宜混ぜながら、焦げつきそうな場合や火が通りにくい場合は様子を見ながら水分を加えてください。
- 好みにコショウを加え、味を調える。
- 器に盛り付け、パセリをのせて完成。

【ひとくちメモ】

余った場合、少しアレンジして美味しくいただきます。

★お魚・お肉のソースやパスタソースに♪

お好みで調理したお魚やお肉のソースとしても使用できます。



★ドリアに♪

- ①ご飯を耐熱容器へ盛り付け、その上にラタトゥイユをのせる。
- ②スライスチーズ1枚またはミックスチーズを20g程度のせ、オープンまたはトースターで10分程度焼く（チーズが溶け、焦げ目がつく程度）。



季節野菜たっぷり！！ ご家庭でも手軽なレシピ



夏野菜たっぷりで、カリウムを多く摂れるレシピです。
カリウムは塩分に含まれるナトリウムの排泄を促す作用があるため、
血圧が高めな方にお勧めの1品です。

栄養価（1人あたり）

エネルギー123kcal, たんぱく質 3.3g, 脂質 6.5g,
炭水化物 17.3g, 食物繊維 4.8g, 塩分 0.6g

レシピ②：材料(4人分)

※ 腎機能低下などで、カリウムを控える必要がある方は、レシピ①を参考に！

なす	中 2 本 (200g)	にんにく	3 かけ (15g)
玉ねぎ	1 個 (200g)	オリーブ油	大さじ 2 (24g)
パプリカ	1 個 (150g)	塩	小さじ 1/3 弱 (1.5g)
ズッキーニ	1 本 (210g)	コショウ	少々
トマト	1 個 (150g)	ローリエ	1~2 枚
トマト缶	1 缶 (400g)	パセリ	少々

作り方&ポイント

【下ごしらえ】レシピ①と同様。トマトは1cm角に切る。

😊 最盛期はトマト缶 → 生トマト（目安2~3個）に変更しても Good！

【作り方】


- 鍋にオリーブ油をひき、にんにくを入れ、香りが立つまで弱火~中火で炒める。
玉ねぎを炒め、トマト缶以外の野菜と食塩を入れる。さらに軽く炒める。
- トマト缶とローリエを入れ、野菜が軟らかくなるまで20~30分程度煮込む（弱火~中火）。
※適宜混ぜ、焦げつきそうな場合は様子を見ながら水分を加えてください。
- 好みにコショウを加え、味を調える。
- 器に盛り付け、パセリをのせて完成。

治療食へのアレンジ

[エネルギー・脂質制限]


- ・オリーブ油は体に良いイメージがありますが、大さじ1で110kcal！！
使用する油は少な目にしましょう。
料理酒または白ワイン（大さじ1：約15kcal）を入れて炒めれば、油を使用せず作れます。

[塩分制限]

- ・食材の旨味やにんにくの風味により、塩の分量を減らしても美味しく仕上がります。
- ・味が薄いと感じたら、コショウで調整しましょう。  塩 小さじ1 (6g)：塩分6g

[たんぱく制限・カリウム制限]

- ・組み合わせる料理（特にお肉やお魚など）の量に気を付けましょう。
- ・レシピ②では、トマト缶を多く使用しているため、腎機能が低下している方・カリウムの制限が必要な方は、レシピ①を参考にしましょう。下ごしらえの際に、野菜を水さらしまたは茹でこぼしておく、カリウムを減らすことができます。

 トマト缶100g：カリウム240mg

[低栄養・低体重]

- ・オリーブ油を少し多めに使用したり、ベーコンなどを加えると、エネルギーUPできます。



油 大さじ1 (12g)：110kcal



ベーコン 20g (1枚)：81kcal