



ラタトゥイユ



赤ピーマンに含まれるカロテノイドは、免疫力をアップさせます。トマトに含まれるリコピンは、がんと心臓病を予防します。ニンニクに含まれるアリシンという成分は滋養強壮効果が高く、万病に効くといわれています。オリーブオイルはオレイン酸とビタミンE、ポリフェノールを含み、動脈硬化や心臓病の予防に効果があります。

●材料 (4人分)

ナス 6個、赤ピーマン 1個、黄ピーマン 1個、タマネギ 2個、トマト缶 1缶、オリーブオイル 大さじ5、ニンニク 1かけ、塩 少々、こしょう 少々、パセリ(みじん切り) 適量

●作り方

- 1 赤・黄ピーマンは直火で焼いて氷水につけ、薄皮をむく。縦半分に切って、5mmくらいの幅に斜め切り。ニンニクは薄くスライスする。
- 2 ナスは5mmくらいの輪切りにし、少々塩を加えた水に8分ほど漬けてアクを抜く。フライパンにオリーブオイル大さじ3を熱して、強火で両面を焼く。
- 3 ナスを取り出して、フライパンにオリーブオイル大さじ2を足して、薄く切ったタマネギと1を加えて軽く炒める。
- 4 鍋にパセリ以外のすべての野菜を入れて、軽く塩・こしょうをして中火にかけ、煮立ったらフタをして弱火で20分ほど煮込み、再び塩・こしょうをして味をととのえる。
- 5 仕上げにパセリを散らす。

ナスの成分、アルカロイドやフラボノイドやがんを予防し、赤ピーマンのカロテノイドで免疫力をアップさせます。

健康データ (1人分)
熱量243kcal