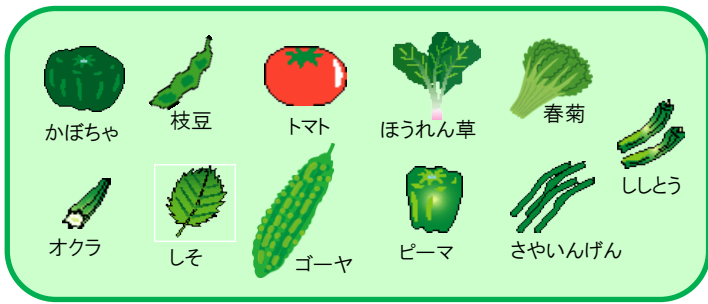
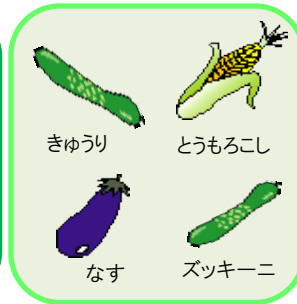


緑黄色野菜



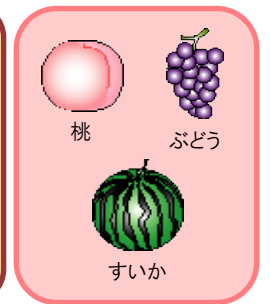
淡色野菜



いも類

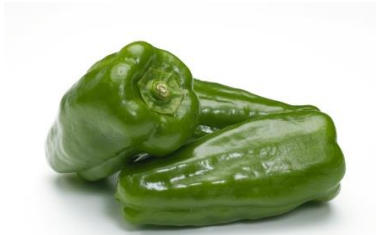


果物



トマト

低カロリーでビタミンC・E、カリウム、食物繊維などバランスよく含まれる。中でも、赤い色の元となるリコピンは強い抗酸化作用を持ち、活



ピーマン

ビタミンA・E・Cを豊富に含む。加熱しても、栄養価の消失は少なく、加熱により匂いや苦みもやわらぎ、カロテンの吸収率もアップする。



なす

むらさき色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用を持つ。また、体内温度を下げる作用がある。



かぼちゃ

収穫時にはでんぷんが多く、時間が経つにつれ成熟し糖分に変わる。カロテン、ビタミンC/E、カリウム、食物繊維を多く含む。

暑い夏 カラフル夏野菜で クールダウン

お野菜レシピ 夏野菜たっぷりラタトゥイユ

《材料(4人分)》 ☆大阪狭山産の農作物です

☆玉ねぎ	1/2個(120g)	☆にんにく	1かけ
にんじん	1/4本(40g)	オリーブ油	小さじ2
☆かぼちゃ	1/4個(120g)	コンソメの素	1個
☆なす	2本(160g)	ローリエ	1枚
☆トマト	2個(240g)	塩	小さじ1/5
☆ピーマン	2個(40g)	こしょう	少々

(1食あたり:カロリー93kcal、塩分0.9g、約85円)



《作り方》 ※1人当たり175gの野菜がとれます

- ① 玉ねぎ・にんじん：乱切り
かぼちゃ：皮をむいて、乱切り
トマト：湯むきし、種を取り、ざく切り
ピーマン：へたと種を除き、乱切り
なす：1cmの輪切りにし、水にさらし水気を切る
にんにく：みじん切り
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、火にかける。
- ③ 香りが出たら、玉ねぎを加えて炒め、にんじん、かぼちゃを炒める。
- ④ 油がまわったら、なす、トマト、コンソメ、ローリエを入れて焦がさないように、弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 最後にピーマンを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。