

鯖缶のラタトゥイユ

コレステロール予防レシピ

青魚に含まれるエイコサペンタエン酸（EPA）、ドコサヘキサエン酸（DHA）には、動脈硬化や脳卒中、認知症予防の他、中性脂肪の低下など、さまざまな働きが期待されます。

材料 4人分

鯖水煮缶 1缶（160g）
茄子 1本
ズッキーニ 1/2本
玉ねぎ 1/2本
パプリカ 1/2本
トマト缶 200g
にんにく 1かけ
ローリエ 1枚
オリーブオイル 大さじ1
コンソメ 少々
塩 少々
こしょう 少々



作り方

- ①茄子とズッキーニは2cm幅の半月切りにし、茄子は水にさらす。玉ねぎは2cm角、パプリカは一口大の乱切りに切る。
- ②にんにくは薄切りにし、オリーブオイルでにんにくの香りがでるまで弱火で炒める。茄子、ズッキーニ、玉ねぎ、パプリカを炒め、しんなりしてきたらトマト缶をいれ、ローリエを加えたら中火で5分煮る。
- ③鯖缶を汁ごと加え、コンソメ、塩、こしょうで味を調整しさらに3分煮込む。
- ④ローリエを取り除き、皿に盛り付ける。

1人分

エネルギー 217 kcal 蛋白質 11.9g 塩分 0.7g