

毎月19日は食育の日

【主菜】 豚しゃぶのラタトゥイユソース

トマトやナスを使った夏野菜のラタトゥイユソースで豚しゃぶを食べるレシピです。
栄養がたくさんの夏野菜と豚肉を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

☆ 材料（作りやすい量 約2人分）

豚肉 もも(しゃぶしゃぶ用)	160g
酒	15g(大さじ1)
片栗粉	4g
オリーブオイル	4g
にんにく	1g
玉ねぎ	30g
トマト	100g
ナス	50g
水	50g
コンソメ	1.3g
塩	0.3g
胡椒	適量

☆ つくりかた

- ① 豚肉に酒をまぶしておく。
- ② にんにく・玉ねぎはみじん切り、トマト・ナスはさいの目切りにする。
ナスは水につけてあく抜きする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく炒め、香りが出てきたら、玉ねぎを入れ炒める。
トマト・ナス・水を入れ調味料で味付けし煮詰める。
- ④ 鍋に片栗粉をいれ、しゃぶしゃぶ用の水を入れて溶かしてから、火にかける。
- ⑤ ④が沸騰したら、豚肉が重ならないように茹で、茹で上がったらずるにあけ水気を切る。
- ⑥ 皿に⑤の肉、③のソースをかける。



健康・食事で気になる
ことがありましたら、
市管理栄養士までご連絡ください。



1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
豚しゃぶのラタトゥイユソース	195	14.3	9.7	10	1.2
1食あたり成人女性(18~64歳)に必要な栄養価	600	20.3~30.0	13.3~20.0	217	2.2

豚肉はビタミンB群が豊富で疲労回復効果！
にんにく・玉ねぎと一緒に食べるとより効果がアップ！

綾瀬市こども家庭センター

TEL0467-77-1133