

8月31日は8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせにちなんで野菜の日とされています。
 普段より意識して野菜をたくさん食べて元気に暑い夏を乗り越えましょう！



健康を維持するための一日当たりの野菜摂取の目標量を知っていますか？

正解は…

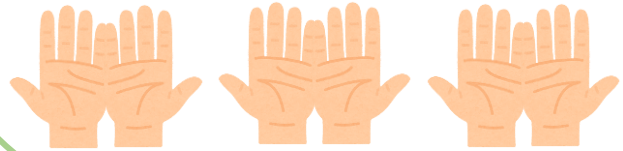
350g 以上



写真の量が 350g !

目安は？

生野菜 両手 3杯分



1人分で野菜
170g !

夏野菜たっぷりラタトゥイユ

【材料】(2人分)

玉ねぎ	1/2 個(100g)
パプリカ	1/2 個(60g)
ズッキーニ	1/2 本(80g)
茄子	1 本(中 100g)
塩	小さじ 1/4
オリーブオイル	大さじ 1
トマトジュース	1/2 カップ
こしょう	少々

【作り方】

1. 玉ねぎは 1 cm角、パプリカ、ズッキーニ、茄子は 1.5 cm角に切る。
2. オリーブオイルを温めて玉ねぎを中火で炒める。
3. パプリカ、ズッキーニ、塩を加えて炒めた後、蓋をして弱火で 2 分ほど蒸す。
4. 茄子を加えて炒めた後、蓋をして 4 分ほど蒸す。全体的に火が通ったら、少し焼き色が付くまで炒める。
5. トマトジュースを加えて弱火で 4 分ほど炒める。
6. 程よく水分が飛ばせたらこしょうで味を整えて完成！



フランスの
煮込み料理です♪
お肉を追加しても◎