

夏を元気に！

夏野菜とあさりのラタトゥイユ

テーマの野菜

「トマト」



トマトの赤色色素であるリコピンには、強い抗酸化作用があり、夏の紫外線から体を守ってくれます。油を使って加熱することで効果的に体内に取り込むことができます。滋養強壮作用があるアサリと一緒に食べて、夏バテを予防しましょう。

【材料(4人分)】

あさり 1 パック
トマト 大4個(トマト缶でも代用可)
ナス 2 本
ピーマン 2 個
玉ねぎ 1/2 個
ニンニク 1 片
ベーコン 2 枚
オリーブ油 大さじ 1
塩 小さじ 1/2 弱(2 つまみ)
コショウ 少々



【作り方】

- ① あさりは、砂抜きをして軽く洗う。
※砂抜き：海水の濃度の塩水(水 500mlに対し塩大さじ1杯)に1～3時間ほどつける。
お急ぎの時は50℃程度のお湯につけると5～15分程度で砂抜きできます。
(ただし、お湯で塩抜きするとうま味成分や栄養が逃げやすいです)
- ② 野菜とベーコンを 2cm程度の食べやすい大きさに切る
- ③ 鍋にオリーブ油、ニンニク、玉ねぎを入れて炒め香りが立ってきたら、あさり、ナス、ピーマン、ベーコンの順に加えて炒め合わせる。
- ④ 全体的にしんなりしたら、トマト、塩、コショウを入れふたをし、中火で 10 分ほど汁気が少なくなるまで煮る。

食改さんから一言！

夏野菜がたくさんできる時期におすすめのレシピです。アサリを魚や肉に変えてもおいしいです。

