



楽楽!! おいしか介護食

あっさいラタウユ



エネルギー 124 Kcal
 蛋白質 3.8 g

材料と分量(2人分)	
玉ねぎ	1/2個
茄子	1/2本
ズッキーニ	1/2本
パプリカ	1/2個
セロリ	1/3本
トマト	1個
オリーブオイル	大さじ1/2
ニンニク	少々
ローリエ	1枚
コンソメ	1/2個
食塩	少々
コショウ	少々

作 り 方

- ① 野菜は食べやすい一口大に切る
- ② ニンニクはみじん切りにする
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて熱し②を入れる
- ④ ③に玉ねぎを入れてきつね色になったらトマト以外の野菜を入れて炒める
- ⑤ ④にローリエ、コンソメを入れて蓋をして弱火で10分程蒸し煮にする
- ⑥ ⑤にトマトを加えて、食塩、コショウで味を整え、さらに5分ほど煮る
- ⑦ ⑥を器に盛り付ける

ラタウユとは、野菜の水分でじっくりと煮込んだフランスの家庭料理の事です。夏バテで食欲が出ない時に夏野菜に豊富に含まれるビタミンB群やビタミンCを補うことができます。冷たくしても美味しくいただけます。また、味も味噌、カレー、中華味にアレンジができます。残ったラタウユは、チーズをのせてグラタン風にしたり、普通のそうめんにも飽きた時に、トッピングして食べたりしてみてください。



みぎわほ一む

介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい