



## 今月の料理 食生活改善推進協議会

〈主菜〉

### ソーセージのラタトゥイユ (パッククッキング)

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法をパッククッキングといいます。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば簡単な食事を作って食べることができます。少量から作れますので、ひとり暮らしの方にもおすすめの調理法です。

#### 材料(4人分)

ゆで大豆 …………… 160g	A	トマト缶 …………… 200g
玉ねぎ …………… 1/2個		ケチャップ …… 大さじ1
フランクフルト …… 80g		固形ブイヨン …… 1個
		こしょう …………… 少々
		パセリ …………… 適宜

#### ● 1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
157kcal	9.3g	9.1g	45mg	1.1g

#### ■ 作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、フランクフルトは斜め切りにする。
- ② ポリ袋に①と大豆、Aを入れて全体をなじませ、空気をぬいて口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。器に盛り、パセリを散らす。