



### 【材料 / 2人分】

タマネギ	1/2コ
パプリカ(赤・黄)	各1コ
ズッキーニ	1/2本
ナス	1本
ニンニク	半片
ホールトマト	200g
ブラックペッパー	約5粒
コリアンダーシード	約10粒
オリーブオイル	適量
塩	少々
バジルの葉	適量

# 冷たいラタトゥイユ

## 【トマト】リコピン：抗酸化

カロテン・ビタミンC・E：活性酸素を消去、美肌

クエン酸・リンゴ酸：疲労回復・食欲増進

カリウム：高血圧の予防

ペクチン：コレステロール値を低下させる、便秘解消

## 【ナス】ナスニン：抗酸化、老化防止

カリウム：高血圧の予防

アルカロイド：病原菌を体外へ排出

クロロゲン酸：ガン予防、老化防止

## 【作り方】

- 1.野菜を適当な大きさに切る。
- 2.ニンニクをスライスして、つぶしたブラックペッパーとコリアンダーシードをオリーブオイルで炒める。
- 3.野菜とホールトマトを入れ、弱火で10分ほど煮る。
- 4.出来上がったラタトゥイユを冷蔵庫に入れて冷やす。
- 5.バジルを飾って、盛りつける。

酸味が強い場合には  
ハチミツを小さじ1程度入れ  
るとマイルドに仕上がる。