

おすすめヘルシーレシピ

＜夏野菜のトマト煮＞

(エネルギー118kcal タンパク質 2.0g 脂質 6.3g 食塩相当量 1.1g)

材料 (2人分)

○玉ねぎ	1/4 個 (50g)
○なす	中 1 本 (80g)
○ズッキーニ	1/2 本 (50g)
○ピーマン	1 個 (25g)
○完熟トマト	1 個 (150g)
○にんにく	1/2 かけ
○オリーブ油	小さじ 2
○コンソメの素	1/2 個 (固形)
○白ワイン	大さじ 1
○粗びきコショウ	少々
○塩	小さじ 1/6 (1g)
○バジルの葉	2~3 枚 (ドライバジルなら少々)



作り方

- ①玉ねぎとピーマンは 1.5cm角に切ります。
なすとズッキーニは 1.5cm厚さの半月切りにします。(なすは水につけてアクを抜きます)
トマトは皮を湯むきし、ざく切りにします。にんにくは薄切りにします。
- ②なべにオリーブ油とにんにくを入れ火にかけて香りがたってきたら玉ねぎ、なす、ズッキーニを入れて炒め、しんなりしてきたら、ピーマンを加えて炒めます。
- ③②にトマト、白ワインを加えひと炒めし、コンソメの素、塩、粗びきコショウ、ちぎったバジルの葉を加えて混ぜ、煮立ったら火を弱めて汁気がなくなるまで煮ます。
(フタをしないで 10~15 分)

ひとこと

トマトは、生で食べる機会が多いですが、だしの成分であるグルタミン酸も含まれていますので煮込み料理やスープにしたりいろいろな料理に使えてとても便利な野菜です。トマトには抗酸化作用のあるリコピンがたくさん含まれています。完熟トマトが手に入らない時は、トマトの水煮缶で代用できます。より濃厚な味になります。この料理は出来立てでも冷めてもおいしいおかずです。オムレツやゆでたパスタにかけてもおいしいです。夏野菜が豊富なこの時期、ぜひ作ってみてください。