



数種の夏野菜に含まれる栄養素と旨みを凝縮した一品です。



○ 材料2人分

ニンニク	1片
玉ねぎ	1/2個
セロリ	1/4本
茄子	1本
ズッキーニ	1/2本
トマト	2個
パプリカ(黄または赤)	1個
オリーブオイル	大さじ2
ワインビネガー	大さじ1
ローリエ	1枚
塩	小さじ1
コショウ	少々

栄養価(1人分)

カロリー	207.6kcal
食物繊維	5.5g
β-カロテン	1284.2μg

○ 作り方

1. ニンニクは芯を取り除いてみじん切りにしておきます。
2. 玉ねぎ、セロリ、茄子、ズッキーニ、トマト、パプリカは2cmの角切りにします。
3. フライパンに1のニンニクとオリーブオイルを入れて香りが出るまで弱火にかけます。
4. 3に2の玉ねぎ、セロリを入れて強火で炒め、しんなりしたら茄子、ズッキーニを加え、塩、コショウをふって油がなじむまで炒めます。
5. 4に2のトマト、パプリカとローリエを加え、ふたをして弱火で約30分煮込みます。
6. ふたをとってさらに10分ほど弱火で煮込み、水が減ってとろみが出たところで最後に味をみます。必要であれば塩、コショウを足し、ワインビネガーで味を調えます。

○ 食材の使い方・ポイント

トマトは水煮缶詰を使ってもよいでしょう。温かいままでも、粗熱がとれてから冷蔵庫で冷やしても、おいしくいただけます。

