



お手軽フライパンで夏野菜のトマト煮



暑いが続いていますが、そうめんなどの麺類、お茶漬けやおにぎり、パンだけのような食事で野菜不足になっていませんか？夏野菜のうま味たっぷりの煮物で野菜不足を解消しましょう。冷たくしても美味しいですよ。

1食分 102Kcal 塩分 1.8g 糖質 11.2g
(5等分量)

材 料／作りやすい分量 (5~6食分)

< 作 り 方 >



ナス・・・3本 (250~300g)
黄パプリカ・・・1個 (150g)
玉ねぎ・・・1個 (200g)
オクラ・・・1袋 (10本)
生姜みじん切り・・・1片分 (10g)
オリーブ油・・・大さじ1.5
カットトマト1缶又は
パック・・・1個 (350~400g)
◎ 固形コンソメ・・・1個
ローリエ (あれば)・・・1枚
ケチャップ・・・大さじ2
塩こしょう・・・少々

- ① ナスは1cm幅程度の半月切りにする。パプリカ、玉ねぎは2cm程度の角切りにする。オクラはガクの部分を除き、塩少々 (分量外) で板ずりをし、さっと洗って斜め半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油、生姜を入れて熱し、香りがたったら、①を加えて全体が少ししんなりするまで炒める。
- ③ ◎を加えて弱めの中火にして、ふたをして20分程度煮る。

☆冷蔵庫で2~3日保存可能
☆冷凍で3週間程度保存可能
(小分けにして冷凍保存袋に入れる)

- ④ ケチャップ、塩こしょうを加えて味を調える。※煮ている途中、何度か混ぜ、水分が少なくなって、焦げ付きそうな場合は、水を少し加えて下さい。

料理のポイント

☆ 夏野菜は体を冷やす作用があり、食べ過ぎると体が冷え、胃腸の働きが落ちて、食欲がなくなったり、消化不良になることもあります。食べる時は、「加熱して食べる」「体を温める食材 (生姜・ネギ・にんにくなど) と一緒に食べる」などの工夫で、冷やす作用が少なくなります。
☆ 今回ご紹介した野菜以外に、ズッキーニ、かぼちゃ、コーンなどでも美味しく作れます。