

夏野菜のカポナータ風



栄養価(1人分)

エネルギー 100kcal、たんぱく質 2.3g

脂質 3.3g、炭水化物 16.8g

食物繊維 3.5g、食塩相当量 0.3g

材料(4人分)

なす	2本	ケチャップ	大さじ1
きゅうり	1本	オリーブオイル	大さじ1
かぼちゃ	70g	◎酢	小さじ2
トマト	2個	◎砂糖	小さじ1
玉ねぎ	半分	◎しょうゆ	小さじ1/2
にんにく	1欠け	オレガノ・バジル	あればお好みで

作り方

1. なすときゅうりは1.5cmの輪切りにする。
かぼちゃ、トマト、玉ねぎは1.5cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
2. トマト、たまねぎ、にんにく、ケチャップを耐熱容器に入れ、端を少し開けてラップをかけ600wで7分加熱する。
3. 鍋にオリーブオイルを入れ、かぼちゃ、なす、きゅうりの順に強火で焼き目をつける。
4. ②のトマトソースと調味料◎を加えて煮詰め、仕上げにハーブを入れる。

POINT

- ・お酢はワインビネガーやバルサミコを使用するとより旨味がアップします。
- ・冷ますと味がしみこむので、冷やして食べてもおいしいです。
- ・ソテーした鶏肉や白身魚のソースとしてもおすすめ!